

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Уральский государственный педагогический университет»

**И. И. Малозёмова**

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**

**Учебное пособие для студентов педагогических вузов**

Екатеринбург 2018

УДК 372.363(075.8)  
ББК Ч410.055я7  
М19

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
в качестве *учебного* издания (Решение № 112 от 09.11.2018)

***Рецензенты:***

Трубникова Н. В. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта УрГПУ

Сегал И. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и молодёжной политики УрФУ им. Б. Н. Ельцина

**Малозёмова, И. И.**

**М19 Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы** [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

ISBN 978-5-7186-1088-8

Учебное пособие создано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Дошкольное образование». В учебном пособии изложены теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста и вопросы методики организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

УДК 372.363(075.8)  
ББК Ч410.055я7

ISBN 978-5-7186-1088-8

© Малозёмова И. И., 2018  
© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
ГЛАВА 1. Введение в теорию и методику физического воспитания и развития дошкольников.....	6
1.1. Основные понятия теории и методики физического воспитания.....	6
1.2. Связь теории и методики физического воспитания с другими науками.....	8
ГЛАВА 2. Возрастные особенности развития ребенка от рождения до 7 лет.....	11
2.1. Особенности развития ребенка раннего возраста.....	11
2.2. Особенности развития ребенка-дошкольника.....	15
2.3. Особенности развития моторики детей дошкольного возраста..	17
ГЛАВА 3. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста.....	20
3.1. Принципы физического воспитания.....	20
3.2. Средства физического воспитания.....	24
3.3. Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками.....	27
3.4. Закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения.....	34
3.5. Развитие физических качеств.....	39
ГЛАВА 4. Подвижная игра в физическом воспитании дошкольников.....	42
4.1. Значение подвижных игр для дошкольников.....	42
4.2. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания.....	45
4.3. Классификация подвижных игр.....	47
4.4. Организация и методика обучения подвижным играм.....	50
ГЛАВА 5. Формы работы по физическому воспитанию в ДОО.....	54
5.1. Двигательный режим в дошкольном учреждении.....	54
5.2. Физкультурное занятие как основная форма организованной образовательной деятельности.....	56

5.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.....	64
5.4. Формы организации активного отдыха.....	67
ГЛАВА 6. Определение уровня физической подготовленности дошкольников.....	71
6.1. Определения уровня развития психофизических качеств дошкольников.....	71
6.2. Определение качества выполнения движения.....	78
ГЛАВА 7. Медико-педагогические наблюдения в процессе физического воспитания дошкольников.....	80
ГЛАВА 8. Обеспечение санитарно-гигиенических условий техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.....	87
8.1. Требования к условиям организации занятия дошкольников....	87
8.2. Основные причины травматизма детей в дошкольных образовательных учреждениях на физкультурных занятиях.....	88
8.3. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду.....	89
Список литературы.....	92

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания в целом. В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка сформировалась сравнительно недавно. Будучи одной из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры.

Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении, что предусмотрено ФГОС ДО. Реализация данного процесса возложена на педагогов — как воспитателя, так и инструктора по физическому воспитанию, которые в равной мере несут ответственность за качество образования в детском саду.

Спецификой предмета является изучение закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка от рождения до семи лет.

Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях. Она вооружает практику необходимыми теоретическими основами, тем самым способствуя ее совершенствованию.

Данное учебное пособие поможет будущим специалистам в области дошкольной педагогики изучить теоретические основы организации физического воспитания детей различных возрастных групп, которые включают в себя данные об анатомо-физиологических, психолого-педагогических особенностях данного периода онтогенеза. Также в пособии рассмотрены методические вопросы организации физического воспитания детей. Ключевым является материал об организации занятий по физическому воспитанию. Достаточно внимания уделено организации и методическим особенностям проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми, что даёт возможность каждому педагогу, работающему с группой детей, грамотно организовать двигательную деятельность.

# ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

## 1.1. Основные понятия теории и методики физического воспитания

В теории физического воспитания рассматриваются следующие понятия: физическое развитие, физическое совершенствование, физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовленность, физические упражнения, двигательная активность, двигательная деятельность, спорт. Определение этих понятий позволит студентам осознанно и творчески изучать педагогическую литературу, грамотно выполнять практические задания.

**Физическое развитие** — процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

Понятие «физическое развитие» в более узком значении обозначает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия; становая сила и другие).

В более широком смысле слова физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т. д.). Во избежание терминологической путаницы Л. П. Матвеев предлагает говорить о физическом состоянии организма, подразумевая под этим совокупность его телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному возрастному периоду индивидуального физического развития [1, с. 7].

**Физическое совершенство** — исторически обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности. Физическое совершенство выражает высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, повышение биологической надежности организма, согласующейся с закономерностями всестороннего развития личности и долголетнего сохранения здоровья. Критерии физического совершенства имеют конкретно-исторический характер. Они изменяются в зависимости от ситуаций социального развития, отражая реальные требования общества.

**Физическая культура** — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных цен-

ностей общества в области физического совершенствования человека. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что под физической культурой понимается творческая деятельность, имеющая целью преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений. Физическая культура направлена на «окультуривание» тела, его оздоровление. Давно известно, что в здоровом теле здоровый дух. Поэтому важно, формируя культуру тела, одновременно гармонически развивать личность ребенка, стимулировать раскованность и свободу его движений, активизировать творчество. То или иное заболевание человека — расплата за упущенные потенциальные возможности в развитии психики и тела.

С момента рождения ребенка его свобода ограничена условиями того социума, где он родился и будет жить. Ограничение свободы действий ребенка приводит к нездоровью. Для достижения здоровья необходимо помочь ему адаптироваться к окружающему миру и быть в гармонии с ним. Развитие телесной культуры психофизических возможностей ребенка, духовности и творчества обеспечивает состояние относительного здоровья.

Физическая культура — широкое понятие, тесно связанное с физическим воспитанием.

**Физическое воспитание** — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Оно не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему как общечеловеческие (универсальные), так и национально-культурные ценности. Основы физической культуры усваиваются ребенком и успешно развиваются и совершенствуются под воздействием воспитания. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности ребенка.

**Физическая подготовленность** — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физическое образование** — овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

**Физические упражнения** — специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия Духовному развитию ребенка.

Термин «упражнение» обозначает неоднократные повторения двигательного действия.

**Двигательная деятельность** — деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

**Двигательная активность** — это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Закономерность индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточ-

ных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность является фактором функциональной индукции восстановительных процессов (анаболизма). Особенность последних заключается не просто в восстановлении исходного состояния в связи с имевшей место очередной деятельностью развивающегося организма, а в обязательном избыточном восстановлении, т. е. необходимо постоянно обогащать наследственно предопределенный энергетический фонд. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

Человек живет и развивается благодаря потребности в движении. Эта потребность у него социально направлена системой воспитания. Таким образом, двигательная активность носит биосоциальный характер.

**Спорт** — составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

Понятия теории и методики физического воспитания, их содержание, возникшее в разные исторические эпохи развития общества, постоянно совершенствуются, углубляются, уточняются по мере развития науки.

## **1.2. Связь теории и методики физического воспитания с другими науками**

Теория физического воспитания и развития ребенка связана с комплексом научных дисциплин. Одни из них изучают социальные закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на организм и психику ребенка, а также применение средств и методов педагогического воздействия (общая теория и методика физической культуры, общая и дошкольная педагогика, психофизиология физического воспитания, детская психология).

Другие науки медико-биологического цикла, такие, как физиология, анатомия, медицина, биология, изучают процедуры биологического развития ребенка. Каждая из вышеназванных наук изучает определенную сторону физического развития. Теория и методика физического воспитания как самостоятельная наука интегрирует достижения смежных наук и представляет собой систему педагогических воздействий для достижения результатов физического воспитания.

Теория и методика физического воспитания связана с комплексом дисциплин гуманитарного характера — общей теорией физической культуры и воспитания, общей и дошкольной педагогикой, психологией физической культуры и спорта, детской, возрастной, социальной психологией, философией и др.

Она опирается также на медико-биологические и естественнонаучные дисциплины — физиологию, биомеханику физических упражнений, анатомию, педиатрию, нейропсихологию, гигиену, медико-педагогический контроль и др.

Благодаря комплексному использованию смежных наук появились возможности изучения социальных закономерностей развития и организации физической культуры, особенностей воздействия физических упражнений на телесное и психическое развитие ребенка; выявлены закономерности формирования двигательных умений и навыков, определены законы применения средств,



форм и методов педагогического воздействия.

Дисциплины медико-педагогического и психолого-педагогического цикла изучают определенную сторону физического развития ребенка. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка — это основа системы педагогического воздействия для достижения лучших результатов физического воспитания.

**Методологической основой** предмета являются положения отечественных и зарубежных специалистов в области философии, психологии, медицины, биологии, физиологии и других наук о взаимосвязи и взаимозависимости развития двигательных функций и психики ребенка; жизненно важной роли двигательной активности как основы жизнеобеспечения его организма.

**Естественно-научную и психолого-педагогическую основу** этой теории составляет учение И. М. Сеченова и И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Оно позволяет понять закономерности формирования двигательных навыков, особенности построения движений и развитие психофизических качеств; методически правильно построить процесс обучения и воспитания.

Опираясь на достижения возрастной физиологии, нейропсихологии, детский организм рассматривается как единая саморегулируемая система, в которой взаимодействуют управляемые высшей нервной деятельностью физиологические, психологические и функциональные процессы. Современная психофизиология утверждает: физиологическое и психическое являются функцией одной и той же рефлекторной отражательной деятельности. Исследования показывают, что психическая деятельность ребенка носит условно-рефлекторный характер и формируется на протяжении детства под воздействием воспитания. Эти положения нашли отражение в работах И. М. Сеченова, И. П. Павлова, их учеников и последователей — Н. И. Красногорского, Н. И. Касаткина, Н. М. Щелованова и др.

Работы психологов Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, А. В. Запорожца свидетельствуют, что ни одно из качеств человеческой психики — воля, память, мышление, творчество и др., не даны ребенку от рождения в готовом виде. Они формируются как результат усвоения детьми опыта, накопленного предшествующими поколениями. Не даны по наследству и жизненно важные двигательные действия и движения.

Предоставленный самому себе ребенок никогда не встанет на ноги и не пойдет. Даже этому его приходится учить. От рождения движения не являются свойствами человеческой личности, человеческой жизнедеятельности. Они могут сделаться таковыми только в процессе их человеческого, социально-исторически запрограммированного способа употребления.

По мере того как органы тела индивида превращаются в органы человеческой жизнедеятельности, возникает и личность как «индивидуальная совокупность человечески-функциональных органов». В этом смысле возникновение личности представляет собой процесс преобразования биологически заданного материала силами социальной действительности, существующей вовне и совершенно независимо от этого материала.

Таким образом, человек как биосоциальное существо — единственное живое создание, познающее и преобразующее не только окружающую среду,

но и себя самого.

Экспериментальное доказательство И. М. Сеченовым и И. П. Павловым того, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а в тесной зависимости от телесной деятельности и от окружающих условий внешнего мира, позволило И. М. Сеченову утверждать, что все внешние проявления мозговой деятельности человека действительно могут быть сведены на мышечное движение.

Согласно психологической теории, действие является квинтэссенцией деятельного подхода к развитию личности. На важность целенаправленной работы по развитию и совершенствованию собственных движений указывали также такие ученые, как А. А. Ухтомский, Н. А. Бернштейн, А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн.

Таким образом, подчеркнем еще раз, специфику произвольного действия составляет его осознание. Осознанное, разумное действие требует тренировки двигательного аппарата с участием сознания. Осознанное действие является не только быстрым, но и точным (исследования Н. Д. Гордеевой, О. И. Кокаревой). Одной из важнейших проблем теории и методики физического воспитания и развития является проблема превращения движения ребенка в свободное разумное действие.

Влияние тела на состояние нервной системы огромно. Первоначальное значение для протекания психических процессов имеет физическая активность. Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует теснейшая связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные клетки (проприорецепторы), которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы. Физиологические исследования подтверждают, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Дайте определение науке «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка».
2. Определите основные понятия предмета.
3. Покажите связь физической культуры и физического воспитания.
4. С какими науками связана теория и методика физического воспитания?
5. В чем состоит единство организма ребенка и окружающей среды?
6. Перечислите методы педагогического исследования в теории физического воспитания и развития ребенка.
7. В чем состоит сущность педагогического эксперимента?

## **ГЛАВА 2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ**

### **2.1. Особенности развития ребенка раннего возраста**

Организму детей и подростков свойственна одна характерная особенность — интенсивный процесс роста и развития. Под ростом понимается увеличение массы тканей и органов, т. е. образование новых соединений из поступающих в организм веществ.

Под развитием понимается процесс дифференцировки органов и тканей, их функциональное совершенствование, формирование новых функций и видов деятельности организма. Рост и развитие взаимосвязаны и взаимообусловлены. Это две стороны одного процесса жизнедеятельности организма.

В основе роста и развития организма, так же как и в основе жизни вообще, лежит обмен веществ и энергии, включающий два противоположных процесса — усвоение (ассимиляцию) и распад (диссимиляцию). В организме детей преобладает процесс усвоения. Если принять интенсивность белкового обмена у 20–30-летних людей за 100%, то у 6-летних — 230%, у 3-летних — 250%. В организме взрослого человека интенсивность усвоения и распада уравновешены между собой, а при старении происходит обратное явление — преобладает распад.

Исходя из характера обмена веществ и энергии, рост и развитие организма можно условно разделить на три этапа: созревание, зрелость, старение. Хронологически переход от первого этапа ко второму приходится на 20–21 год, а от второго к третьему во многом индивидуален, но в основном приходится в период между 55–65 годами.

Этап созревания организма приходится на детский и подростковый возраст. Он является важнейшим на протяжении всей жизни (онтогенеза) человека и характеризуется самыми интенсивными обменными процессами и в то же время повышенной чувствительностью растущего организма к условиям окружающей среды.

На этом этапе созревания процессам роста и развития организма свойственны определенные закономерности.

- 1) неравномерность темпа роста и развития;
- 2) неодновременность (гетерохронность) роста и развития отдельных органов и систем;
- 3) обусловленность роста и развития полом;
- 4) биологическая надежность функционирования систем организма;
- 5) обусловленность процессов как генетическими, так и средовыми факторами;
- 6) периодичность в изменении ростовых процессов (акселерация, децелерация, секулярный тренд).

### **Неравномерность темпа роста и развития**

Процессы роста и развития протекают непрерывно и носят поступательный характер, но их темп имеет нелинейную зависимость от возраста. Наиболее интенсивны эти процессы в первые годы.

Это можно рассмотреть на примере длины тела: наибольший темп увеличения длины тела отмечается в раннем детстве (к концу 1 года на 47%). В возрасте 4–7 лет ежегодное увеличение длины тела составляет 5–7%.

Рост и развитие отдельных органов и систем также происходит неравномерно. Например, формирование опорно-двигательного аппарата продолжается на протяжении всего этапа созревания, но наиболее интенсивно — в первые годы жизни.

Следовательно, процесс роста и развития детей идет неравномерно, он имеет поступательный, но неравномерный характер.

Данная закономерность является основанием для правильной группировки детей разного возраста в целях создания научных основ возрастной периодизации.

### **Неодновременность (гетерохронность) роста и развития отдельных органов и систем**

Следует отметить, что, хотя организм ребенка рассматривается как единое целое, его отдельные органы и системы растут и развиваются не одновременно.

Изучая данную закономерность, известный отечественный физиолог П. К. Анохин выдвинул теорию, суть которой заключается в том, что избирательное и ускоренное созревание на разных этапах развития определенных структурных образований и функций обеспечивает выживаемость организма.

Возьмем в качестве примера развитие отдельных органов во внутриутробном периоде. Мозг плода интенсивно развивается на 2–10 неделях беременности, сердце — на 3–7 неделях, пищеварительные органы — на 4–12 неделях. Если избирательность отсутствует, то плод становится нежизнеспособным.

Неодновременность роста и развития отдельных органов и систем наблюдается и после рождения ребенка. В первые годы его жизни происходит интенсивное нарастание массы головного мозга. У новорожденного масса мозга равна 360–390 г; к концу первого года жизни она увеличивается в 2–2,5 раза, к концу третьего года — в 3 раза и составляет в среднем 1100 г. Мозг ребенка 7 лет весит 1250 г; в дальнейшем рост его массы происходит очень медленно, достигая примерно 1400 г у взрослого.

Оказывается, что такое избирательное развитие необходимо именно в первые годы жизни, так как только при участии структур головного мозга идет формирование условно рефлекторной деятельности и приспособление организма к окружающей среде. А это обеспечивает выживание в первые годы жизни.

Научные исследования (Н. М. Щелованов, М. Ю. Кистяковская и другие) показали, что формирование двигательных навыков и развитие основных физических качеств (ловкости, быстроты, силы и выносливости) также происходит не одновременно. Ребенок вначале осваивает ходьбу и другие двигатель-

ные акты, нужные для самообслуживания, затем — бег и другие движения, необходимые для дальнейшей жизни.

Знание этой закономерности помогает педагогам правильно строить свою работу. Так, в период формирования речедвигательной функции ребенку необходимо речевое общение, для развития моторики — двигательная активность.

Учитывая очередность развития той или иной функциональной системы в онтогенезе, необходимо обеспечить такую же последовательность и при воспитании ребенка.

Последовательность ведущих видов деятельности, обеспечивающая нормальное развитие, следующая:

- 1) непосредственное эмоциональное общение с младенцем;
- 2) предметно-манипулятивная деятельность в раннем возрасте;
- 3) ролевая игра дошкольника;
- 4) учебная деятельность;
- 5) общественно-полезная деятельность;
- 6) учебно-продуктивная деятельность.

### **Особенности роста и развития в зависимости от пола**

Известно, что мальчики и девочки развиваются по-разному. Увеличение длины тела и его массы у мальчиков и девочек также происходит неодинаково. Мальчики при рождении имеют более высокие морфологические показатели, и это сохраняется до начала периода полового созревания. Затем в 12–14 лет соотношение меняется: девочки обгоняют своих сверстников в показателях роста, массы тела и окружности грудной клетки. В 15 лет интенсивность роста у мальчиков увеличивается, и они по своим морфологическим показателям вновь превосходят девочек.

Развитие некоторых функциональных систем (мышечная сила, жизненная емкость легких) у мальчиков происходит более интенсивно.

Закономерности роста и развития детского организма в зависимости от пола позволили некоторым ученым сделать ряд практических выводов о том, что воспитание мальчиков и девочек (трудовые, физические) должно быть дифференцированным (подгруппами).

### **Обеспечение надежности биологических систем организма**

Концепция о надежности биологических систем выдвинута профессором А. А. Маркосяном. Суть ее состоит в том, что в процессе роста и развития организма создается избыточность структур, дублирование функций, большой запас резервных возможностей. Этим обеспечивается надежность в работе любой биологической системы. Проиллюстрируем сказанное несколькими примерами: стенка сонной артерии способна выдержать давление в 20 атм., что в 60–70 раз превышает возможное. Передача зрительной информации происходит через 1 млн нервных волокон, а в сетчатке глаза содержится около 100 млн воспринимающих клеток, т. е. в 100 раз больше.

Дублирование структур и функций характерно для многих внутренних органов; два легких, две почки, два полушария головного мозга. Оно рассматривается как биологическая целесообразность, обеспечивающая надежность

функционирования систем, т. е организм ребенка обладает огромными потенциальными возможностями.

Правильно организованное физическое воспитание, спортивные занятия, раскрывая колоссальные потенциальные возможности растущего организма, обеспечивают высокий запас его прочности.

### **Обусловленность роста и развития генетическими и средовыми факторами**

Рост и развитие следует рассматривать как реализацию организмом генетической программы в условиях постоянного его взаимодействия с окружающей средой. Как считают многие ученые, существующая генетическая программа предопределяет темп роста, порядок созревания отдельных органов и систем, их биологическую надежность.

Очень велика роль генетической программы в формировании морфологического типа человека. Именно поэтому у высоких родителей обычно рослые дети, и наоборот, у невысоких — дети низкого роста.

Как считают некоторые ученые, роль наследственности для роста велика, но не фатальна. При неблагоприятных условиях (белковый дефицит в питании, недостаток некоторых микроэлементов и др.) наблюдается задержка роста и генетическая программа реализуется не полностью. Антропологам хорошо известен тот факт, что в период мировых войн антропометрические показатели бывают хуже, чем в мирное время.

При особенно неблагоприятных, экстремальных условиях окружающей среды генетическая программа роста и развития может быть не реализована (дети растут в неадекватных человеческой жизни условиях). Дело в том, что воспитанию должна предшествовать определенная морфофункциональная зрелость организма. И если этой основы нет, то педагогическое воздействие будет неэффективно.

В то же время воспитательный процесс стимулирует рост и развитие отдельных органов и систем. И хотя у ребенка имеется генетически закодированная программа их развития, она может не реализовываться, если нет стимулирующего влияния среды. Для развития речи, например, или сложнокоординированного движения (эти функции чисто человеческие) ребенку необходимы общение и тренировки в социальной среде.

Таким образом, рост и развитие организма обусловлены генетическими и средовыми факторами. Важно знание возрастных периодов наибольшей зависимости от средовых факторов. Например, масса тела зависит от средового фактора. Тип высшей нервной деятельности от генетического фактора. Как показали исследования А.В. Запорожца, развитие моторики (сила, быстрота и др.) всецело зависит от целенаправленного воздействия на организм ребенка.

### **Периодичность в изменении ростовых процессов (акселерация, децелерация)**

Это еще одна закономерность, оказывающая серьезное влияние на процессы роста и развития детей в последние десятилетия XX столетия.

Акселерация — это ускорение темпов роста и развития детей и подростков по сравнению с предшествующими поколениями.

У детей и подростков 50–80-х гг. процесс биологического созревания наступал несколько раньше, чем в предшествующий период. Так, масса тела новорожденных в среднем увеличилась на 100–130 г, а длина тела на 12–15 см. Возросло число случаев преждевременных родов, при которых рождались вполне зрелые дети. На год раньше, чем в начале XX в., у детей молочные зубы сменялись на постоянные. Наиболее ярко акселерация проявлялась в подростковом возрасте. В связи с более ранним половым созреванием, окончательное окостенение скелета и прекращение роста тела завершалось у девочек к 16–17 годам, а юношей — к 18–19 годам (раньше это происходило к 21–23 годам).

Однако к концу XX столетия отечественные и зарубежные специалисты отмечали снижение темпов акселерации. Более того, ряд ученых (Р. Я. Тонкова-Ямпольская) стали говорить о децелерации. По данным Р. Я. Ямпольской, уже в начале 90-х гг. показатели физического развития детей стали уменьшаться, особенно масса тела. В 1991 г. 9% родителей замечали у своих детей отставание массы тела от нормативных данных; в 1996 г. — 15% и в 1997 г. — 16,9%. Среди школьников дефицит массы тела в 1991 г. наблюдался у 12,4% мальчиков и 13,5% девочек в возрасте 17 лет, в 1997 г. — соответственно 18,8% и 19,8%.

За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых. Таким образом, к концу 90-х гг. появилась тенденция к децелерации, т. е. замедлению темпов роста и развития подрастающего поколения.

Процессы акселерации и децелерации многие физиологи связывают с теорией А. Л. Чижевского о взаимосвязи всех процессов, протекающих в организме, в том числе ростовых, с влиянием на эти процессы космических излучений, которые могут быть более или менее интенсивными.

## 2.2. Особенности развития ребенка-дошкольника

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни *рост ребенка* увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

*Масса тела* ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2–2,5 кг. К 6–7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

*Окружность грудной клетки* при рождении — 32–34 см. В течение первых 3–4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5–3 см в месяц, затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4–0,5 см в месяц, за первый год

окружность грудной клетки. Увеличивается на 12–15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства.

Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка.

*Окружность головы* при рождении ребенка примерно 34–35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3–3,5 см в квартал.

В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2–3 года жизни на 1–1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие и совершенствование массы головного мозга.

*Костная система* ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2–3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование *свода стопы*. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

*Мышечная система* у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка *мышцы-сгибатели* развиты больше, чем *разгибатели*, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т. д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5–4 кг в младшем дошкольном возрасте (3–4 года) до 13–15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила — сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32–34 кг по сравнению с 15–17 кг в 3–4 года.



Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. В первые месяцы жизни у ребенка преобладает тонус мышц-сгибателей над разгибателями. В раннем возрасте мышечный тонус уменьшается под воздействием гимнастики и массажа.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В дошкольном возрасте *сердечно-сосудистая система* претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г у 3–4-летнего до 92,3 г — у 6–7-летнего. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца.

С возрастом поднимается *артериальное давление*: на первом году жизни оно составляет 80/55–85/60 мм рт.ст., а в возрасте 3–7 лет оно уже в пределах 80/50–110/70 мм рт.ст.

По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30—35 в минуту, к концу третьего — 25–30, а в 4–7 лет — 22–26. У ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма.

В процессе возрастного развития ребенка установлены критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

Исследования показали, что с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни. В этот период происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь играют воспитание и обучение.

### **2.3. Особенности развития моторики детей дошкольного возраста**

#### *Младший дошкольный возраст*

Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка.

У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мыш-

цы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребёнка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

#### *Средний дошкольный возраст*

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и; определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

#### *Старший дошкольный возраст*

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объ-

ективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Каковы основные закономерности роста и развития детей дошкольного возраста?
2. В чём состоят анатомо-физиологические особенности развития опорно-двигательной системы дошкольников?
3. Каким образом развивается кардио-респираторная система детей?
4. Как происходит формирование движений детей младшего дошкольного возраста?
5. Какие особенности можно выделить в развитии движений детей среднего и старшего дошкольного возраста?

## **ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **3.1. Принципы физического воспитания**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к воспитателю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т. д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

#### **Общепедагогические принципы**

*Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П. Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений.

Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П. Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

*Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И. П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

*Принцип наглядности* — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т. д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

*Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя ум-

ственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

*Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

## Принципы, отражающие закономерности физического воспитания

*Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т. е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состоя-

ния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т. д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой — обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

### **3.2. Средства физического воспитания**

Основное средство физической культуры дошкольников — физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, выступают гигиенические факторы и естественные силы природы.

*Физическим упражнением* называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям. Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие: они улучшают его общее и текущее физическое состояние; способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Выделение характерных свойств физических упражнений, распределение их на взаимосвязанные классы (классификации) помогает педагогу в поиске тех физических упражнений, в наибольшей степени отвечающей педагогической задаче, решаемой на конкретном занятии. Поскольку наука о физическом вос-



питании непрерывно обогащается новыми данными, классификации не могут оставаться неизменными, с течением времени они уточняются. Каждое из физических упражнений обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же физическое упражнение может быть представлено в разных классификациях.

В настоящее время в теории физической культуры существует несколько классификаций физических упражнений:

- по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт);
- по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения; упражнения, требующие проявления выносливости и т. п.);
- по значению для решения задач обучения (основные, подводящие, подготовительные упражнения);
- по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т. п.).

Помимо общих существуют так называемые частные классификации физических упражнений: в различных видах спорта, в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические, комбинированные физические упражнения и др.), в физиологии (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности), в биохимии (аэробные, анаэробные и др.).

Классификация физических упражнений в физической культуре дошкольников является примером частной классификации, хотя строится на основе классификации физических упражнений по историческому признаку. Все упражнения согласно ей подразделяются на четыре группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм.

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий на воздухе при солнечном излучении у детей:

- возникают положительные эмоции;
- больше поглощается кислорода;
- увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем.

Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. Оказывая на него всестороннее воздействие, они легко дозируются, обеспечивают комплексное закаливание, а значит, способствуют укреплению здоровья.

В результате упражняется терморегулирующий аппарат, организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы используются и как самостоятельное гигиеническое средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фи-

тонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют синтезу витамина D, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две подгруппы.

*В первую подгруппу* входят средства, которые обеспечивают жизнедеятельность ребенка вне процесса занятий физическими упражнениями. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

*Вторую подгруппу* составляют средства, включаемые в процесс занятий физическими упражнениями: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, одежды, обуви, тела детей также служит профилактикой заболеваний. Обязательным условием полноценного решения задач физической культуры является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении. Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексы. В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон и питание, создаются условия для использования более сложных видов физических упражнений.

### **Возникновение физических упражнений**

Возникновение физических упражнений уходит корнями в далекое прошлое. Они были непосредственно связаны с удовлетворением человеком жизненно важных инстинктов и потребностей в пище, жилье, тепле, продолжении рода, в движении и т.д.

По мере развития человека совершенствовались и его движения. Важную роль в возникновении физических упражнений сыграли трудовая деятельность,

охота и даже войны. Чтобы выжить, человеку приходилось совершенствовать свои психофизические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость.

Охота и другие жизненно важные занятия требовали сноровки, умения выполнять определенные действия. Перед тем, как идти на охоту, человек изображал на скале или земле то животное, на которое ему предстояло охотиться. Он наносил по изображению удары или стрелял по нему из лука. Это был своеобразный тренинг, благодаря которому он приобретал волевой настрой и необходимые навыки.

Человек всегда стремился к движению, оптимизации двигательной активности. Страх перед мистическими, непознанными явлениями природы способствовал возникновению различных религиозных обрядов, сопровождаемых культовыми танцами, плясками, играми.

У многих первобытных народов существовал обряд с своего рода педагогической направленностью — это обряд инициации (посвящения), связанный с переходом юноши или девушки в возрастную класс мужчин и женщин. Готовясь к инициации, молодые люди тренировались, закалялись, участвовали в охоте, соблюдали строгую дисциплину.

Таким образом, возникновению физических упражнений способствовали трудовые процессы, охота, религиозные обряды, инициации и многие другие события и процессы, происходящие в обществе.

С развитием человеческого общества сходство между трудовыми действиями и собственно физическими упражнениями утрачивалось. Из сложной двигательной деятельности, связанной с процессом труда, постепенно вычленились отдельные действия, которые затем стали применяться в физическом воспитании как упражнения (бег, метание, прыжки и др.). Специально создавались упражнения для различных групп мышц. Они выполнялись с предметами и без них. Широко использовались подвижные игры, возникшие на заре развития человеческого общества (горелки, лапта, ловишки и др.). Постепенно появляются и спортивные игры: баскетбол, теннис, хоккей, футбол и т. д.

Развитие и создание физических упражнений не прекращается. В настоящее время создаются новые системы развития двигательной активности ребенка, направленные на его дальнейшее физическое развитие.

### **3.3. Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками**

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанников, способы работы самих детей — все это относится к методам (от греч. *me'thodos* — способ, путь) и методическим приемам.

**Методы**, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, — это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физиче-

ской культуры личности ребенка. В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью **методических приемов**, входящих в его состав. Например, метод показа может осуществляться разными приемами:

- показом упражнения в профиль или анфас;
- показом в необходимом темпе или замедленно и т. п.

Следовательно, внутри каждого метода используются его разнообразные методические приемы. Вне метода прием теряет свое значение. Он позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приемами. Именно поэтому тот или иной метод используется при решении самых разнообразных задач и при работе с любыми контингентами детей. Специальную систему методов и методических приемов обучения, развития, а иногда и форм организации занятий, созданную для решения конкретной задачи, принято называть **методикой**.

В связи со спецификой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении используются те методы, которые отражают особенности обучения, воспитания и развития дошкольников. В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется признак восприятия ребенком информации. Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия;
- методы зрительного восприятия;
- методы двигательного восприятия.

В то же время методы слухового и зрительного восприятия информации используются не только в практике физической культуры. Условно их можно назвать неспецифическими. Методы двигательного восприятия являются специфическими.

*Методы слухового восприятия* основываются на использовании педагогом слова. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношения к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: **смысловую**, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и **эмоциональную**, позволяющую воздействовать на чувства ребенка).

**Рассказ**, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

**Описание** — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении

детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

**Объяснение** используется *при разучивании упражнений*. В нем подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При этом следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, педагог опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

**Беседа** чаще всего имеет *вопросно-ответную форму*. Она помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Ее проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Педагог заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.).

**Разбор** отличается от беседы только тем, что проводится *после выполнения* какого-либо задания (например, игры). Разбор может быть *односторонним*, когда его проводит только педагог, или *двусторонним* — в виде беседы с участием детей.

**Указание (распоряжение)** отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения. Указания чаще всего могут быть использованы:

- для уточнения задания;
- напоминания, как действовать;
- перед выполнением упражнения и исправления ошибок у детей;
- оценки выполнения упражнений (одобрение или неодобрение);
- поощрения.

**Оценка** на физкультурном занятии в дошкольном учреждении условно подразделяется на *воспитывающую* (регулирующую поведение детей) и *обучающую* (определяющую качество выполнения движений). Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована; в то время как оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия, она должна носить позитивный характер. Особенно нужна такая оценка во вновь созданной группе при введении новых задач по учебной деятельности. Действие позитивной оценки проявляется тем ярче, чем младше дети.

Под **командой** понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание (Смирно! Кругом! и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу *основных способов прямо-*

*го руководства* (экстренного управления) деятельностью детей. Команды используются при работе только со старшими дошкольниками.

**Подсчет** позволяет задавать необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приемами:

- голосом с применением счета (раз—два—три—четыре);
- счетом в сочетании с односложными указаниями (раз—два—наклон—четыре);
- только односложными указаниями (вдох—вдох—выдох—выдох).

Периодически детям необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе. Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять его по ходу работы.

**Методы зрительного восприятия** обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, которое выполняет педагог или другой ребенок. При этом возможно использование наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

**Показ физических упражнений** применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к *частичному показу*, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно *вызывать словом его образ*, активизируя при этом мышление ребенка. Педагогу следует тщательно подготовиться к показу. Важно правильно выбрать место, чтобы демонстрируемое упражнение было видно всем детям. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать *в разных плоскостях*, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

**Демонстрация наглядных пособий** в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется для *уточнения техники* физических упражнений. Наглядные пособия целесообразно показывать *в свободное от занятий время*. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильно выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

**Методы двигательного восприятия** основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения они подразделяются на две группы:

- строго регламентированного упражнения;
- частично регламентированного упражнения.

Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. Различны лишь степень и характер регламентации. При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее, это не дает оснований для их отождествления.

**Методы строго регламентированного упражнения** характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. В результате этого появляется возможность *избирательно* осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Методы строго регламентированного упражнения могут использоваться *при обучении* двигательным действиям (в целом и по частям) и *при развитии* двигательных способностей (равномерный, переменный, повторный).

**Метод разучивания по частям** предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

**Метод разучивания в целом** предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения. Для овладения простыми упражнениями в занятиях с дошкольниками часто используется *имитация*. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

Имитация широко используется *при освоении общеразвивающих упражнений* и таких движений, как ходьба, бег и др. Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми.

К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда сложно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений. Использование *принудительно-облегчающего упражнения*, с одной стороны, заставляет ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой — создать условия, помогающие выполнить это действие. *Тренажеры* применяются для разучивания двигательного действия, но в дошкольных учреждениях чаще используются для развития физических качеств.

Использование слуховых и зрительных ориентиров зачастую относят к методам зрительного и слухового восприятия. Тем не менее по основному признаку — наличию выполнения ребенком физического упражнения — они должны относиться к группе практических методов обучения. *Слуховые ориентиры* применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже). В качестве *звуковых ориентиров* используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр. *Помощь* при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию. Более старшим детям педагог помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. При лаза-

ные по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту педагог оказывает помощь детям в виде страховки.

**Равномерный метод** характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25–75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений. Равномерный метод применяется в основном *в упражнениях циклического характера* (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки).

Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности.

**Переменный метод** характеризуется последовательным *варьированием нагрузки* в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества. Переменный метод применяется *в циклических и ациклических упражнениях* (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.).

Тренирующее воздействие **повторного метода** наблюдается вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления.

**Методы частично регламентированного упражнения.** Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий ребенком для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются *на этапе совершенствования*, когда дети уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при их использовании всегда присутствует элемент соперничества между детьми.

**Игровой метод** обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести все занятие под девизом: «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной игры. Изучение, предположим, способов переноски грузов можно организовать в виде игры «Строим дом».

Однако слабая сторона этого метода заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

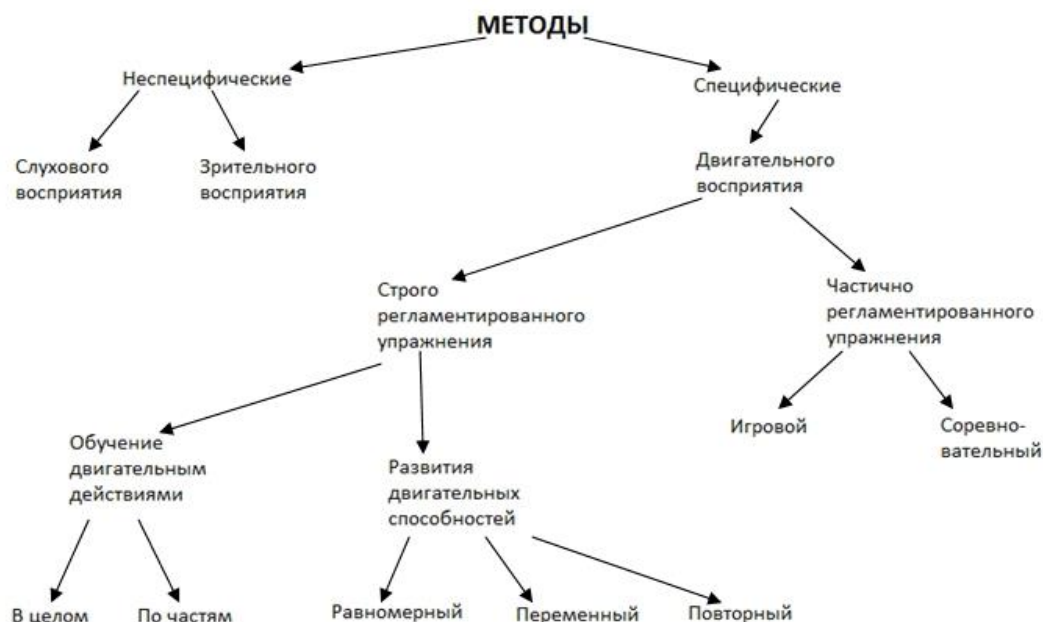
**Соревновательный метод** обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение. Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имеющих целью проведение соревнования по любым физическим упражнениям. Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала. Данный метод



имеет много общего с игровым. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс занятия физическими упражнениями всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия полностью подчинен задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.

Пользоваться соревновательным методом на занятиях с дошкольниками надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждают нервную систему детей.

Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.



**Рис. 1.** Методы физического воспитания, применяемые в работе с детьми дошкольного возраста

### Соотношение используемых методов

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, сложности и характера упражнений, этапа обучения.

На первом этапе обучения двигательному действию проводится **первоначальное разучивание упражнения**, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным обра-

зом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями. Чем младше дети, тем меньшим запасом двигательных представлений они обладают и тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения.

*На втором этапе* углубленного разучивания движения большое место занимают **имитация, зрительные, слуховые ориентиры**. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

*Задача третьего этапа* — **закрепление навыка и совершенствование его техники**, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной формах. В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В *младшем дошкольном возрасте* при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В *среднем и старшем дошкольном возрасте* с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме.

### **3.4. Закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения**

Формирование двигательного навыка проходит три стадии. Эти физиологические закономерности представлены в такой последовательности: I стадия — иррадиация; II — специализация и III — стабилизация условно-рефлекторного акта.

*I стадия* формирования двигательного навыка — короткая по времени. Она направлена на создание первоначального умения. Для нее характерно широкое иррадиирование процесса возбуждения и недостаточное внутреннее торможение при ознакомлении ребенка с новым движением. Знакомясь с ним, ребенок испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность их воспроизведения в пространстве и во времени, напряженность мускулатуры.

*II стадия* — более продолжительна по времени. Она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность разу-

чиваемого движения постепенно улучшается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. Она способствует развитию внутренних дифференцированных торможений, ограничивающих распространение процессов возбуждения, при этом повышается роль второй сигнальной системы. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий.

Образование двигательных навыков на этой стадии происходит волнообразно. Ребенок то легко, свободно выполняет двигательное действие, то, по прошествии времени, как будто впервые выполняет его. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений. В коре головного мозга образуется система временных связей — динамический стереотип.

*III стадия* — стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными и раскованными. Ребенок осознает двигательную задачу, творчески использует движение в игровой и жизненной ситуации. Он варьирует движение, переносит его в новые ситуации. Сформированный навык может служить предпосылкой для переноса его в похожее движение, является предпосылкой для освоения нового, более сложного навыка. Такой перенос определяется как положительный.

В отдельных случаях возможен отрицательный перенос (или интерференция навыков, т.е. их взаимовлияние), не способствующий овладению двигательным действием. Причинами интерференции навыков может быть прочность ранее образовавшихся временных связей и сохранение в новых действиях некоторых общих компонентов старых, мешающих различению своеобразия каждого из них.

На процесс овладения сложными двигательными актами могут оказать влияние врожденные автоматизмы. Так, врожденная перекрестная координация составляет основу лазания, ходьбы, бега и т. д. Унаследованные координации необходимо учитывать при подборе последовательности обучения.

### **Этапы обучения двигательным навыкам**

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения.

Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старших группах дошкольного учреждения. Исходя из по-

ставленных задач, педагог пользуется *методикой начального разучивания*, которая включает: а) показ педагогом образца движения в целом; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; в) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его. Подетальный (т. е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Например, воспитатель говорит: «Дети, мы будем сегодня разучивать наклоны в левую и правую стороны. Посмотрите, как выполняется это упражнение (показывает). А теперь послушайте и посмотрите еще раз. У меня исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Я наклоняюсь вправо, смотрю на правый локоть, потом выпрямляюсь, наклоняюсь влево, посмотрела на левый локоть — выпрямилась». Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание ребенка, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии: «влево — вправо» и т. д.; дает представление об исходном положении рук, ног и т. д.; о движении частей собственного тела — «влево — прямо», «вправо — прямо». После этого ребенок выполняет упражнение, а воспитатель следит за правильностью его выполнения. Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

При подетальном (расчлененном) показе движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения. После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания воспитателя, т. е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за правильностью выполнения этого движения. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, педагог уточняет, разъясняет или показывает их. Он проходит между детьми и смотрит, как выполняется упражнение. В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу. Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспи-

татель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются. Возникает динамический стереотип, соответствующий основному варианту действий. Чем дальше прогрессирует дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение ограничивает корковые очаги, затормаживая все неподкрепленные связи.

Таблица 1

### Формирование двигательных навыков в процессе обучения движениям

Стадии формирования навыка	Рисунок движения	Этапы обучения движениям	Методы обучения	Способы организации детей
1-я – иррадиация (распространение процесса возбуждения в коре головного мозга)	Неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишних движений, неточность двигательного действия	1-й – первоначальное разучивание	Словесные: объяснение, название упражнения, описание. Наглядные: показ, имитация, слуховые, зрительные ориентиры. Практические: практическое опробование, выполнение упражнений без изменений.	Фронтальный Групповой
2-я – специализация (постепенное развитие внутреннего дифференцировочного торможения, ограничивающего распространение процессов возбуждения, повышение роли второй сигнальной системы)	Движения четкие, точные, координированные, стабильные	2-й – углубленное разучивание	Наглядные: имитация, зрительные, слуховые ориентиры, расчлененный показ. Словесные методы используются в виде коротких указаний, словесных инструкций, описания, распоряжения, команды, анализа действий, пояснения, во-	Поточный Групповой Посменный

			просов к детям. Практические: выполнение упражнений без изменений.	
3-я – стабилизация (упрочнение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действий)	Движения выполняются свободно, достаточно точно, уверенно в любых условиях	3-й – закрепление навыка и совершенствование техники движений	Словесные: название упражнений, вопросы к детям, распоряжения, команды, указания, оценка. Наглядные: наглядные пособия (фотографии, рисунки, диафильмы). Практические: проведение упражнения в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнения в различных условиях.	Групповой Индивидуальный Поточный

*Роль сознания и эмоций при обучении движениям.* При обучении ребенка движениям большое значение имеет воспитание в нем осознанного и эмоционального отношения к движению, создание у него мотивации, обеспечивающей целеустремленное выполнение упражнений, творческое его выполнение. Обучая движению, необходимо создать у ребенка положительное эмоциональное состояние, заинтересовать в выполнении этого движения, вызвать желание качественно выполнить его. При формировании двигательных навыков педагог учитывает индивидуальные типологические особенности нервной системы ребенка, подбирает методические приемы, обеспечивающие индивидуальное формирование навыка, психофизических качеств.

Успешность усвоения детьми знаний и двигательных навыков зависит от условий, в которых происходит обучение. Обучение двигательным действиям требует физического, а также интеллектуального и волевого напряжения. Создание эмоционально положительного отношения ребенка, спокойной обстановки при выполнении двигательного задания играет важную роль в решении обучающих задач. Ничто не должно отвлекать ребенка во время обучения, об этом следует позаботиться педагогу.

### 3.5. Развитие физических качеств

**Физические качества** — сложный комплекс биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека.

Таблица 2

#### Средства и методы развития физических качеств у дошкольников

Физические качества	Критерии оценки	Средства развития физического качества	Методы развития физического качества
<b>Быстрота</b> – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени	Время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений	Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый); подвижные игры; скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание; упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.	Повторный Переменный (с варьирующими ускорениями) Игровой Соревновательный
<b>Ловкость</b> – способность быстро овладеть новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво	Нет общего критерия оценки	Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоем, небольшой группой – с мячами,	Соревновательный Игровой

		шестами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленках, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.	
<b>Сила</b> – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения	Килограммы (оценивается абсолютная сила без учета собственной массы и относительная сила – абсолютная сила, деленная на массу человека)	Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях); упражнения, отягощенные массой собственного тела: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание).	Метод серийных упражнений Метод интервальных упражнений
<b>Гибкость</b> – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении	Максимальная амплитуда движений	Выполнение физических упражнений с большой амплитудой; общеразвивающие упражнения с предметами и без них; стретчинг – система упражнений, направленных на повышение гибкости, подвижности суставов.	Метод серийных упражнений (только после разминки)
<b>Равновесие</b> – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообраз-	Сохранение устойчивого положения тела в статике и динамике	Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия: упражнения, выполняемые на	Метод повторных упражнений Метод интервальных упражнений



ных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры		уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке); метание; упражнения, направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия, - качание на качелях; подвижные игры.	
<b>Выносливость</b> – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности	Время, в течение которого человек выполняет физическую работу	Циклические упражнения: бег, ходьба.	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами

### Контрольные вопросы и задания

1. Дайте характеристику принципов образования дошкольников в области физической культуры.
2. Какие средства используются в физическом воспитании дошкольников?
3. Как и почему возникли физические упражнения?
4. Какие основные методы применяются на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками?
5. В чем состоят особенности использования методов строго регламентированного упражнения у дошкольников?
6. В чем отличия игрового метода от соревновательного? На каких этапах обучения двигательному действию целесообразно применять данные методы?
7. Какие физические качества выделяют? Какова особенность развития данных качеств у детей дошкольного возраста?

## **ГЛАВА 4. ПОДВИЖНАЯ ИГРА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

### **4.1. Значение подвижных игр для дошкольников**

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П. Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые России. Так, в созданной П. Ф. Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально-нормального типа». По мнению П. Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Многочисленными исследованиями доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мускульного панциря» на теле (М. Александер, В. Райх, М. Фельденкрайз и др.), поэтому для реализации задач гармоничного развития детей важно понять, как «действует» наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией своего тела и индивидуальными способностями.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогиче-

ческой науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх детей прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками» и т. д.). Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер, а когда он вживается в образ, у него включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совесть, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность

игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Установлено, что упражнения, требующие по сигналу (команде) остановить движение, сохраняя при этом выражение лица, напряжение мускулов тела, дают возможность чувствовать свое тело в таких положениях, которые непривычны и неестественны для него, и таким образом расширить индивидуальный набор «штампа движений и поз». Кроме того, стиль движений и поз разных народов, классов, эпох связан с характерными формами мыслей и чувств. Эта связь настолько тесна, что человек никогда не может изменить ни образ мыслей, ни чувствования, не изменяя при этом репертуара своих двигательных поз.

Начатое движение прекращается в игре командой «стоп!». Тело становится неподвижным и замирает в положении, в котором оно никогда не находилось в обычной жизни. В новой, необычной для себя позе человек становится способным думать по-новому, чувствовать по-новому, знать себя по-новому. Разрушается круг старого автоматизма.

Стоп-упражнение является одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, для чувства и движения. В этих играх особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психические процессы, осуществляют сенсорные коррекции, ролевой тренинг, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы, развивая механизмы эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. Они тренируют мимическую и крупную мускулатуру, а это способствует выбросу эндорфинов (гормон радости), обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма.

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. Особо важное значение имеют игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П. Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В. В. Гориневского, Е. А. Аркина, В. Н. Всеволодского-Гернгросса и др. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. д. Эти игры развивают глазомер, двига-

тельные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Также отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Игры с элементами соревновательности требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т. д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

#### **4.2. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания**

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, Прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют

словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью. Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Использование разнообразных комбинаций движений в подвижных играх не только активизирует творческую деятельность детей, но и способствует использованию физических упражнений в качестве средства решения двигательных задач и как основной фактор их выразительности. Важно, чтобы дети в игре стремились к наслаждению физическими упражнениями, которые способны дать интенсивные мышечные усилия. Оригинальные комбинации движений дети придумывают в ряде подвижных игр, таких, как «Затейники», «Сделай фигуру», «Цветные домики», «День и ночь» и во многих других. Чем больше внимания педагог уделяет развитию творческой деятельности детей при обучении физическим упражнениям, тем необычнее, интереснее придумывают дети упражнения, движения в таких играх.

При ведущей роли воспитателя дети привлекаются к составлению вариантов игр. Многочисленные и довольно интересные варианты составляют дети в таких играх, как «Ловишки», «Перебежки», «Пожарные на учении» и др.

Следующим чрезвычайно важным этапом развития детского творчества является умение самостоятельно организовывать подвижные игры, знакомые ребенку. Наивысшим уровнем детского творчества является придумывание новых подвижных игр по материалам знакомых художественных произведений, эпизодам из жизни. Придумывание новых игр дается не всем детям. Причинами этого являются индивидуальные особенности, уровень двигательного и социального опыта и заорганизованность педагогического процесса, не всегда достаточно побуждающего ребенка к творчеству. При систематическом, целенаправленном руководстве воспитатель, вооруженный соответствующей методикой, может добиться значительных результатов в комбинировании движений, варьировании игр, проведении знакомых игр со всей группой и небольшими группами детей.

По своей природе каждая подвижная игра является носителем творческой деятельности. При умелом руководстве игровой деятельностью можно значительно повысить творческий потенциал ребенка. Развивая, совершенствуя творчество детей в игре, мы воспитываем социально активного, умного, разносторонне развитого человека, относящегося к любой деятельности вдумчиво и творчески.

Плавность, изящество движений, приобретенные при обучении физическим упражнениям, играют важную роль в творческом проявлении ребенка в подвижной игре. Наслаждение в подвижной игре достигается за счет полного раскрытия личности ребенка. Чувственная восприимчивость может быть развита для более полного ощущения тела и происходящего в нем преобразования. Моторный контроль может быть усовершенствован до такой степени, что результатом будет достижение пластичности, красоты, грациозности движения, улучшения координации и сноровки физического совершенства.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

### 4.3. Классификация подвижных игр

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т. д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр.

К *подвижным играм с правилами* относятся сюжетные и несюжетные игры. К *спортивным играм* — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др. Спортивные игры, по данным М. П. Голощекиной, Э. И. Адашкявичене и др., целесообразно использовать в старшей и подготовительной к школе группах дошкольного учреждения.

*Сюжетные подвижные игры* отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т. д.

*Несюжетные подвижные игры* содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры типа перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т. п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т. п.).

Для маленьких детей используют *игры-забавы* («Ладушки», «Коза рогатая» и др.).

Существуют следующие классификации подвижных игр: по сложности, двигательному содержанию, степени физической нагрузки, использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств.

Классификация подвижных игр *по сложности*.

*Простые игры*

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Это игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Народные игры относятся к сюжетным.

Бессюжетные игры содержат интересные для детей двигательные игровые задания, ведущие к достижению понятной им цели. Это игры типа перебежек, ловишек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия); игры с элементами соревнования (индивидуального и группового); несложные игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды — ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды); игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча») требуют определенных условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих плюс элемент соревнования с целью достижения лучших результатов. Игры-забавы для маленьких детей («Ладушки», «Коза рогатая») побуждают детей к двигательной активности. Игры-аттракционы — в них двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования. Игровые упражнения, где каждый ребенок действует отдельно, выполняя указания взрослого.

#### *Сложные игры*

Спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей) требуют собранности, организованности, наблюдательности, овладения определенной техникой движений, быстроты двигательной реакции. В дошкольном возрасте используются элементы спортивных игр, и дети играют по упрощенным правилам.

Классификация подвижных игр *по двигательному содержанию*: игры с ходьбой; игры с бегом; игры с лазанием; игры с прыжками; игры с метанием.

Классификация подвижных игр *по степени физической нагрузки*: игры большой подвижности, игры средней подвижности, игры малой подвижности.

Классификация подвижных игр *по использованию пособий и снарядов*: игры с предметами (флажки, ленточки, мячи, обручи, скакалки, шнуры); игры с крупными гимнастическими пособиями (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кубы, гимнастическая лестница, доски, длинные рейки).

Классификация подвижных игр *по преимущественному формированию физических качеств*: игры на развитие координационных способностей; игры на формирование быстроты; игры на формирование выносливости; игры на формирование силы, гибкости.

#### *Классификация русских народных подвижных игр*

##### *По характеру использования фольклорного подкрепления*

Народные игры с речевым сопровождением (миниатюрами устного народного творчества); народные игры без речевого сопровождения.

*По способу распределения на роль*: игры с выбором водящего при помощи считалок, игры с делением на группы при помощи оговорок и жеребьевок.

*С преимущественным проявлением двигательных качеств*: игры на развитие ловкости и точности движений; игры на развитие быстроты реакции; игры на развитие меткости, глазомера; игры на развитие ритмичности и пластики



движений; игры на ориентировку в пространстве и коллективе.

*С преимущественным проявлением психических качеств:*

Игры на развитие концентрации и устойчивости внимания; игры на развитие зрительной, слуховой, моторной памяти; игры на развитие творческого воображения; игры на развитие наглядно-образного мышления; игры на развитие связной речи.

*Распределение подвижных игр по величине психофизической нагрузки*

*I группа* — игры с незначительной психофизической нагрузкой.

Используются при болезни ребенка через две–три недели после уменьшения активности заболевания. Исходное положение ребенка — сидя на стуле, разрешается непродолжительная ходьба по комнате (два раза по 20 с). Игра может повторяться до четырех раз. Продолжительность — 5–10 мин

*II группа* — игры с умеренной психофизической нагрузкой.

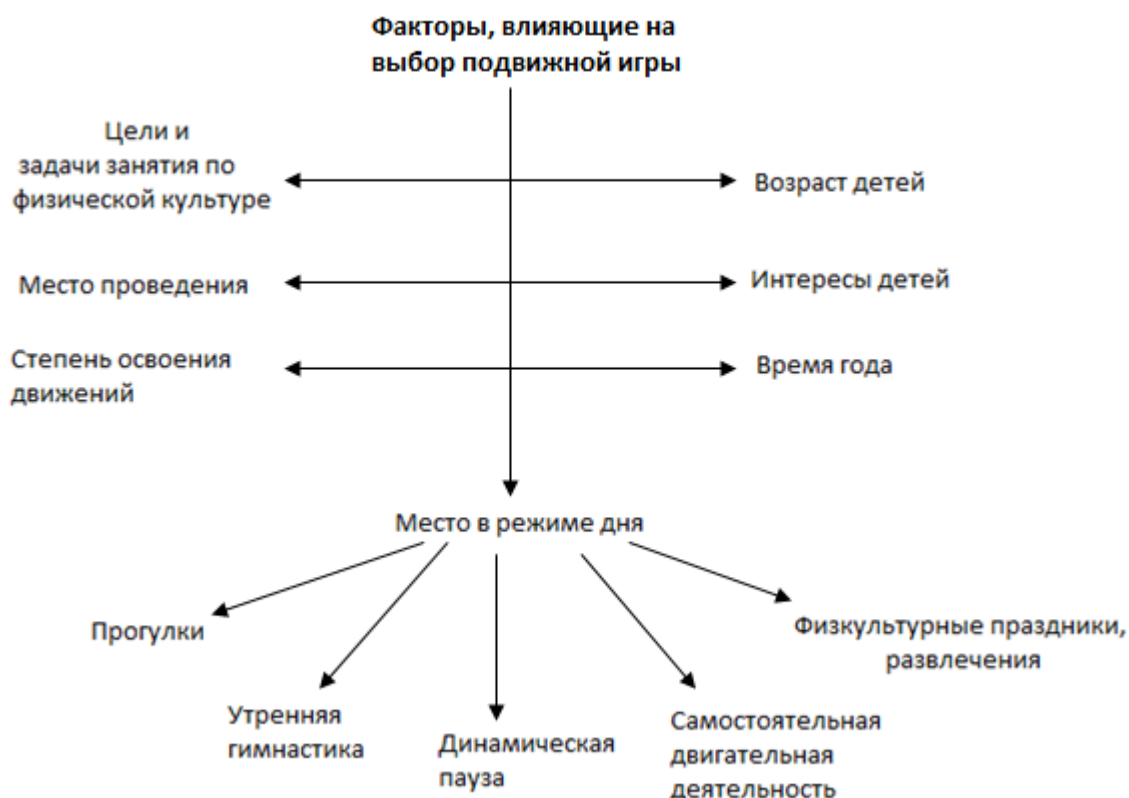
Используются через три–четыре недели после уменьшения активности заболевания. Исходное положение ребенка в игре: сидя, стоя, в ходьбе. Игры призваны развивать моральные качества и моторные навыки: быстроту реакции, четкость выполнения движений, их координацию, особенно в мелких и средних мышечных группах (пальцах, кистях рук).

*III группа* — игры с тонизирующей психофизической нагрузкой.

Используются спустя длительное время после выздоровления (при отсутствии обострения заболевания), для детей, находящихся на общем режиме. Исходные положения во время игр: стоя, ходьба, бег — в короткие интервалы времени. Продолжительность — 30 мин. Игры можно повторять от двух до пяти раз. Используются элементы соревнования, требуются ловкость, точность и быстрота реакции, координация сложных движений

*IV группа* — игры с тренирующей психофизической нагрузкой.

Предлагаются детям в состоянии стойкой ремиссии заболевания, практически здоровым. Игры предусматривают большую амплитуду движений с включением бега, прыжков, элементов соревнования. В них добиваются быстроты реакции, скорости, а в некоторых случаях выносливости. Нагрузка на организм ребенка в этих играх повышается и благодаря сопутствующей им эмоциональности.



**Рис. 2. Выбор подвижной игры в различных условиях**

#### **4.4. Организация и методика обучения подвижным играм**

Подвижная игра — сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формирует честность, справедливость, дисциплинированность, учит дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией.

##### ***Младший дошкольный возраст***

*Характеристика подвижных игр в младшей возрастной группе:* организуются элементарные по содержанию и правилам сюжетные и бессюжетные подвижные игры, в которых все дети выполняют однородные роли или двигательные задания при непосредственном участии воспитателя (все дети — птицы, воспитатель — птица-мама). В играх типа «Прятки» главную роль играет воспитатель (ищет детей). Постепенно дети переходят к выполнению индивидуальных ролей (все дети — птицы, один или два ребенка — автомобили). Ко-

личество ролей в играх незначительно (1–2). Правила просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1–2), они связаны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой — возвращаются на свои места. Подвижные игры часто сопровождаются словами — стихами, речитативами — они раскрывают содержание игры и ее правила, объясняют, какое движение и как надо выполнять; служат сигналами для начала и окончания игры, подсказывают ритм и темп.

*Предварительная работа:* изготовление атрибутов к игре, знакомство с содержанием игры, игровыми действиями персонажей, чтение литературы, показ диафильмов, рассматривание картин, проведение бесед

*Объяснение игры:* объясняя игру, важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (например, в круг). Все объяснение идет в ходе самой игры. Оно должно быть выразительным, эмоциональным; интонациями голоса воспитатель старается охарактеризовать персонаж. Объяснение сюжетных игр часто проводится в форме рассказа-малютки. Основное внимание обращается на сигналы, по которым дети меняют действия. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик, как летает воробушек. Часто используются игры со словами

*Распределение ролей, выбор ведущего.* В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли (например, кот в игре «Воробушки и кот»). И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям.

*Руководство ходом игры.* Чем меньше дети, тем активнее проявляет себя воспитатель в игре. Играя с малышами, он действует наравне с ними, выполняя главную роль и руководя игрой. Главная задача — это стимулировать двигательную активность и создать радостное настроение. Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. В первой младшей группе обязательно непосредственное участие педагога в игре; он чаще всего сам выполняет главную роль. Во второй младшей группе в знакомых играх выполнение главной роли поручается детям. Игру всегда организует воспитатель

*Подведение итогов игры:* итог игры должен быть оптимистичным, конкретным, коротким. Малышей обязательно надо похвалить.

### ***Средний дошкольный возраст***

*Характеристика подвижных игр в средней возрастной группе:* появляются игры с соревнованием, как индивидуальным («Кто скорее принесет игрушку»), так и коллективным («Самолеты»), простые игры-аттракционы. Может появиться главная роль.

*Предварительная работа:* изготовление атрибутов к игре, знакомство с содержанием игры, игровыми действиями персонажей, чтение литературы, показ диафильмов, рассматривание картин, проведение бесед

*Объяснение игры:* воспитатель объясняет правила по ходу игры. По ходу объяснения он показывает действия различных героев. Возможно и объяснение через сюжет игры.

*Распределение ролей, выбор ведущего:* воспитатель изредка выполняет роль ведущего.

*Руководство ходом игры:* вначале воспитатель выполняет главную роль, затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары.

*Подведение итогов игры:* итог игры короткий. Надо отметить детей, которые проявили ловкость, быстроту, и похвалить всех детей.

### ***Старший дошкольный возраст***

*Характеристика подвижных игр в старшей возрастной группе:* подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование. При соревновании небольших групп учитываются физическое развитие и индивидуальные особенности детей. Используются игры-эстафеты, спортивные игры. Количество ролей увеличивается (до 3–4), роли распределяются между всеми детьми.

*Объяснение игры:* желательна такая последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если в игре есть слова, то специально разучивать их во время объяснения не следует; дети естественно запомнят их в ходе игры. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала объясняется главное, а затем по ходу игры все детали. Воспитатель объясняет правила перед игрой, а затем задает вопросы, чтобы убедиться, что все дети поняли правила игры. Дети могут до игры рассказать правила сами или ответить на вопросы воспитателя

*Распределение ролей, выбор ведущего:* выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность воспитателя в том, что ребенок выполнит важное поручение. Выбор воспитателя должен быть обязательно мотивирован (например, «Дети, пусть первым ловишкой будет Алеша. У него сегодня день рождения. Это наш ему подарок. Согласны?»). Часто используются считалки (считают сами дети). На кого выпало последнее слово, тот и будет водить. За рукой считающего ревниво следят все, поэтому делить слова на части нельзя. Возможен выбор на роль по желанию ребенка. Можно использовать загадку (кто первый отгадает, тот и водит). Можно выбирать на роль при помощи «волшебной стрелки» а также как поощрение, по жребию.

*Руководство ходом игры:* воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания тому, кто нарушил правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить ведущих, поощряет детей, следит за действиями детей

и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно

*Подведение итогов игры:* отмечают тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений

### **Контрольные вопросы и задания**

1. В чем состоит роль подвижных игр для всестороннего развития ребёнка?
2. Почему подвижная игра является, с одной стороны, средством, а с другой — методом физического воспитания ребёнка?
3. По каким признакам можно разделить подвижные игры? На примере одной из игр рассмотрите различные подходы к классификации.
4. В чём особенность обучения подвижным играм детей разных возрастных групп?

## **ГЛАВА 5. ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНОМ ОБ- РАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

### **5.1. Двигательный режим в дошкольном учреждении**

Двигательный режим суммарно отражает двигательную активность детей в свободных и организованных формах. Двигательный режим создаётся совокупностью всех форм организации физического воспитания. Исследованиями показано, что оптимальные условия для нормального роста и развития ребёнка создаются при ежедневном выполнении физиологически обоснованной нормы двигательной активности.

Для того чтобы определить соответствие предполагаемого двигательного режима норме, необходимо помнить, что он характеризуется тремя показателями:

1. Продолжительностью двигательной активности (ДА), определяемую по времени, в течение которого ребёнок находится в движении;
2. Объёмом ДА — количество движений, выполняемый за определённый отрезок времени;
3. Интенсивностью нагрузки, определяемой частотой сердечных сокращений.

Количественная характеристика деятельности детей может быть получена с помощью шагомера. Шагомер позволяет фиксировать основные движения, в которых принимает участие большинство мышечных групп (шаги при ходьбе и беге, приседания, подскоки и др.), не регистрируя движений отдельных мышечных групп (плечевого пояса, рук, ног). Количество движений за дневное время пребывания в дошкольном учреждении (по шагомеру) для разных возрастных групп, различно:

- 3 года — 9000–9500 движений;
- 4 года — 10000–10500 движений;
- 5 лет — 11000–12000 движений;
- 6 лет — 13000–13500 движений;
- 7 лет — 14000–15000 движений.

Основными закономерностями развития двигательной активности детей 5–7 лет являются:

- 1) нарастание всех основных показателей ДА (объёма, продолжительности, интенсивности, что объясняется повышением уровня физического развития, обогащением двигательного опыта детей;
- 2) различие показателей ДА у мальчиков и девочек — мальчики более подвижны;
- 3) отмечены сезонные колебания ДА — повышение ДА в весенне-летний период и снижение в осенне-зимний;
- 4) суточные колебания ДА — отмечено три периода подъёма двигательной активности — утренний (с 8 до 9 часов), дневной (с 10.30 до 12 часов), ве-

черний (с 16.30 до 19 часов);

5) недельная динамика ДА — объём ДА увеличивается от вторника к четвергу и снижается к пятнице;

6) индивидуальные различия показателей ДА, определяемые индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности, интересами в играх, педагогическими воздействиями.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 объём двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций. Двигательная активность в организованных формах деятельности при этом составляет 45-50% от всего объёма суточной двигательной активности.

Двигательная активность детей в ДОУ условно делится на строго регламентируемую (занятия), частично регламентируемую (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, физкультминутки, зарядка после дневного сна в сочетании с закаливающими мероприятиями, динамические паузы, а также активный отдых — физкультурные праздники, досуги и др.), и нерегламентируемую, т. е. самостоятельную. Кроме того, рассматривается такая форма образовательной деятельности, как совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи.

Для решения разнообразных задач в процессе оптимизации ДА дошкольников необходимо выполнять некоторые требования:

1) рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной деятельности. Определённый двигательный режим в ДОУ планируется так, что продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от периода бодрствования;

2) введение дополнительных видов двигательной деятельности — произвольное плавание в бассейне, логоритмика, прогулки-походы, занятия в кружках и секциях;

3) сочетание движений разной интенсивности — для старших дошкольников предпочтительны движения при нагрузках умеренной интенсивности, чередующиеся с высокой и низкой в течение дня;

4) эффективная организация занятий по физической культуре — с оптимальной общей и моторной плотностью, а также показателями объёма, продолжительности и интенсивности двигательной активности;

5) учёт индивидуальных особенностей ДА детей в самостоятельной деятельности;

6) дифференцированный подход с учётом индивидуального уровня ДА детей — с помощью разных педагогических приёмов можно включить малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью ДА на более спокойную деятельность; а также проводить индивидуальную работу с детьми, отстающими в освоении отдельных видов движений, во время вечерней прогулки;

- 7) проведение коррекционной работы с ослабленными и часто болеющими детьми;
- 8) организация активного отдыха детей — недели здоровья, физкультурных праздников и досугов, и других форм организации двигательной деятельности;
- 9) работа с родителями — не только консультативная помощь родителям, информирование о состоянии здоровья и физическом развитии детей, но и привлечение к участию в различных совместных физкультурных досугах, праздниках и др.

## **5.2. Физкультурное занятие как основная форма организованной образовательной деятельности**

**Физкультурные занятия** — это ведущая форма организованного систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. При подготовке и проведении занятия педагог выделяет и комплексно решает три основные группы задач: оздоровительные — укрепление здоровья, совершенствование функций и систем организма, формирование опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки и стопы, повышение работоспособности организма. К образовательным задачам относятся формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о своём организме, о роли физических упражнений, о способах укрепления организма. Воспитательные задачи направлены на воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, интереса к физической культуре и спорту, формирование положительных черт характера, а также трудовое, эстетическое, нравственное воспитание.

*Характерными чертами занятия являются:* ярко выраженные дидактическая направленность; руководящая роль педагога; преобладание строгой регламентации деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся.

*Требования к занятиям:* каждое предыдущее должно быть связано с предшествующим и составлять систему занятий; занятия должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей, обеспечивая оптимальную двигательную активность детей.

*Продолжительность* всех занятий в младшей группе составляет 10–15 мин., в средней — 20 мин., в старшей — 25 мин., в подготовительной — до 30 мин. Занятия проводятся три раза в неделю: два раза — в спортивном зале, один раз — на улице.

*Структура и содержание физкультурного занятия.* Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных



упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения,

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

*Вводная часть* решает задачи: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение, а также подготовить организм к большой физической нагрузке в основной части занятия. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев.

В *основной части* занятия формируются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

В основную часть входит комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Важно, чтобы были охвачены все крупные мышечные группы организма. Далее проводится работа по формированию основных видов движений (ОВД) — ходьбы, бега, лазания (ползания), бросания (метания), прыжков. Завершает основную часть занятия подвижная игра (ПИ) большой или средней подвижности.

После основной части следует *заключительная*. Ее назначение — снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры малой подвижности («Найди предмет», «Найди, где спрятано» и др.), различные упражнения для релаксации. Обязательным является использование дыхательных упражнений.

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

Существуют следующие **типы физкультурных занятий** в ДОУ:

*Учебно-тренировочное занятие:* формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Около 50% всех занятий проводятся как учебно-тренировочные.

*Сюжетное занятие:* построено на одном сюжете («Зоопарк», «Снегурочка», «Космонавты» и т. д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

*Игровое занятие:* построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов, игровых упражнений. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.

*Тренировочное занятие:* основу составляют спортивные игры и упражнения (баскетбол, хоккей, теннис, гимнастика и т. д.); развитие физических качеств (круговая тренировка).

*Комплексное занятие:* направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Физкультурно-познавательные занятия:* занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т. д.

*Тематическое физкультурное занятие:* посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол и т. д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

*Контрольное занятие:* проводится в начале и в конце учебного года, либо после изучения раздела программы и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах.

*Нетрадиционные занятия* (занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатха-йога): повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки.

### **Подбор физических упражнений на занятии**

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Подбор физических упражнений должен основываться на трех основных принципах. Прежде всего, необходимо учитывать *функциональный принцип* подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.

Другой принцип подбора — *анатомический*. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности.

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее упражнение снова требует напряжения только что работавших мышечных групп, то это приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму. Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие. Совсем иное дело, если упражнения будут воздействовать преимущественно на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.

Третий принцип подбора — *физиологический*, т. е. учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие — относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи — упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т. д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

Для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях должны быть обязательно физические упражнения, дающие высокую физическую нагрузку, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие подводящих упражнений, которые могут включаться во вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений.

### **Способы организации детей на занятии**

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей. Эти способы при выполнении движений оказывают влияние на количество повторений за отведенное время, обеспечивают управление педагогом процессом усвоения материала, создают условия для осознанного овладения структурными компонентами движения и позволяют детям учиться не только у педагога, но и у своих сверстников.

На физкультурных занятиях используется *фронтальный способ* организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Но при этом педагог не может удерживать в поле зрения всех детей, переключаясь на обучение одних, он не видит действия других. Поэтому при многократном повторении движения может закладываться его ошибочное выполнение ребенком и в последующем придется вносить в него коррекцию. Ребенок не имеет возможности наблюдать за действиями других занимающихся.

Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком и т. д.), когда создается ориентировка в выполнении. Например, фронтальное первоначальное выполнение подлезания под шнур в младшей группе, овладение целенаправленными действиями с мячом, подпрыгивания на месте и т. д., подбрасывание и ловля мяча, прокатывание мяча на противоположную сторону; прыжки со скалкой (в средней группе) и т. д. Целесообразно фронтально выполнять движения не только на этапе первоначального разучивания, но и на этапе закрепления и совершенствования. Следует учитывать, что фронтальный способ применим только к движениям, не требующим подстраховки от травматизма, и используется во всех частях физкультурного занятия.

Для выполнения физических движений обучающиеся могут быть разделены на группы, т. е. используется *групповой способ* организации детей. При этом каждая группа, как правило, упражняется в осуществлении определенных движений, поэтому количество детей у одного снаряда значительно уменьшается. Спустя некоторое время подгруппы меняются местами, и это позволяет переходить к действиям на разных снарядах, что повышает интерес к занятию.

При таком способе создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях.

Достоинствами этого способа является создание благоприятных условий для детального усвоения: небольшое число детей позволяет обеспечить достаточное количество повторений для успешного овладения упражнением, ребенок имеет возможность слышать указания взрослого, относящиеся к нему и к другим детям; небольшой перерыв между повторениями, с одной стороны, достаточен для восстановления сил, а с другой стороны — успешно образуются временные связи и есть условия для наблюдения за выполнением упражнения другими детьми.

Знакомые физические упражнения дети выполняют без прямого надзора педагога, что развивает у них самостоятельность в использовании разученных движений, самоконтроль и самооценку. Данное движение включается в двигательный опыт ребенка. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки.

Разновидностью этого способа является *посменный*, когда дети выполняют одно движение сменами (одновременно 3–4 человека), упражнение в равновесии на четырех пособиях, прыгивание со скамейки и т. д.

*Поточный способ* предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое. Этот способ обеспечивает почти непрерывность действий, формирует у детей гибкость навыка, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развивает способность сочетания движений. Однако обучение новому физическому упражнению при таком способе затруднено, поскольку мышечные ощущения, возникшие при первом выполнении этого движения, затем стираются при осуществлении знакомых двигательных действий, и, подходя вновь к воспроизведению разучиваемого движения, ребенок допускает ошибки. При этом он лишен возможности учиться от сверстников, так как занят выполнением своего движения. Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Существует *индивидуальный способ* организации. Когда дети выполняют одно движение в порядке очереди. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Другие дети в это время наблюдают за действиями каждого выполняющего упражнения и воспринимают замечания. Индивидуальный способ обеспечивает подстраховку для предупреждения травматизма. Вместе с тем очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда — к отвлекаемости детей от процесса обучения. Такая организация не позволяет обеспечить достаточное количество повторений для усвоения, снижает физиологическую нагрузку, и к тому же образуется большой перерыв между повторениями.

Нередко воспитатель на занятии прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (прыжки в высоту с разбега, кувырки и т. д.), а другие — посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т. д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе.

### **Психологическая и физическая нагрузка и приемы ее регулирования при проведении физкультурного занятия**

Упражнения, включенные в вводную часть занятия, могут проводиться диктантным способом, т. е. когда педагог называет действие, и дети тут же приступают к его осуществлению. Например: «Пошли на носках, разбежались по всей площадке, построились в колонну, парами и т. д.». Такой способ подачи заданий вырабатывает быстроту ответной реакции, способность действовать с ходу (не останавливаясь после движения). Но при этом детям предлагаются к исполнению уже хорошо освоенные движения. Для формирования учебной деятельности используется выполнение задания по плану, когда дети должны запомнить последовательность выполнения движений и сигналы к их смене. Например: «Сначала пойдете обычным шагом, под тихую музыку — на носках, как только музыка прекратится — в приседе». Смена движений происходит только по определенному сигналу. Воспитатель не напоминает детям словесно, что они должны делать. Но и при этом способе движения должны быть уже освоенными.

Для разучивания строевых упражнений, различных способов ходьбы и других физических упражнений целесообразно первоначально применять упражнение на внимание, а затем объяснить задание и способ его осуществления, и только после этого предложить их выполнить.

Педагогу необходимо помнить о достоинствах каждого из этих способов организации выполнения двигательных действий и соответственно использовать их на физкультурных занятиях.

Особого внимания заслуживает контроль при выполнении движений. Если в младшей или средней группах нередко уместны подсказки педагога, то в старшей группе следует активизировать контроль за выполнением упражнения самим ребенком. Так, например, старшие дети уже знают правильное положение головы и других частей тела при ходьбе, но нередко они допускают ошибки. Ежедневные указания, напоминания типа: «Голову прямо, ногами не шаркать, хорошо размахивайте руками» — нельзя признать целесообразными. Дети плохо идут не потому, что они не знают, что надо делать, а потому, что они еще не контролируют свои движения. Для активизации самоконтроля за действиями можно применить контроль ребенка, например: «Саша, посмотри, у нас все дети научились правильно ходить?». При этом ребенок может стоять лицом навстречу идущим или сам двигаться противоходом и называть детей, у которых замечены ошибки. Как правило, дети сразу сами подтягиваются и им уже не приходится делать замечания. Можно побуждать к самоконтролю: «Я сейчас посмотрю, кто из вас уже научился ходить правильно». «Кто считает, что он умеет хорошо ходить, то, дойдя до флажка, пусть идет через середину зала, а

кто еще не научился, тот идет вдоль стен».

При проведении общеразвивающих упражнений нередко воспитатели объясняют и показывают детям любого возраста каждое незнакомое упражнение, не анализируя степень его новизны. В результате дошкольники ориентируются не на объяснение, а на подражание.

При правильном распределении общеразвивающих упражнений каждое последующее базируется на предыдущем. Поэтому нередко новое упражнение представляет собой сочетание знакомых элементов или вариант уже известного. В этом случае старшие дошкольники могут понять структуру нового движения по объяснению. Выполнение по объяснению содержит значительные преимущества: оно не только формирует тело, но и активизирует мыслительную деятельность детей, развивает самостоятельность.

Для развития самостоятельности при выполнении общеразвивающих упражнений необходимо обеспечить усвоение определенных знаний.

Воспитанию самостоятельности будут способствовать и упражнения с частичной регламентацией, которые должны широко использоваться в работе со старшими дошкольниками. Так, например, воспитатель предлагает выполнить приседание с прямой спиной, а положение рук ребенок придумывает сам; или дети сами определяют исходное положение для выполнения наклонов и т. д.

В связи с тем, что основные движения включены в программу всех возрастных групп, обучение им должно строиться с учетом опыта и знаний дошкольников. Следует объяснить только новые составные элементы двигательного действия, а знакомые элементы уточняются при участии детей. Например, при разучивании прыжков в длину с места в средней группе следует уделить особое внимание сочетанию отталкивания ногами со взмахом руками, а исходное положение и приземление полностью совпадают с техникой прыжка во второй младшей группе. Поэтому прежде чем предлагать прыгнуть в длину с места, нужно закрепить правильное выполнение знакомых элементов.

Важно на протяжении всего занятия добиваться высокой активности детей. Необходимо различать умственную активность, которая связана с психической нагрузкой, и двигательную активность, которая обеспечивает физическую нагрузку. Умственная активность обеспечивает не только осознанность и усвоение знаний о технике выполнения движений, но служит и отдыхом, сменой видов деятельности на физкультурном занятии. Между физической и психической нагрузками возникает обратная пропорциональная зависимость: с увеличением физической нагрузки, как правило, уменьшается психическая, а когда увеличивается психическая нагрузка, то падает физическая.

Целесообразность использования времени проведения занятия определяется по *общей плотности занятия*, которая выражена временным показателем ко всей длительности занятия, данного в процентах.

Педагогически оправданным считается время, используемое на объяснение, указания для обеспечения точности выполнения, на показ, выполнение физических упражнений.

*Моторная плотность* занятия характеризует долю двигательной активности на протяжении всего занятия. Чтобы правильно высчитать этот показа-

тель, необходимо время, затраченное на выполнение движений, разделить на продолжительность занятия и умножить на 100.

Правильное целесообразное чередование умственной и физической деятельности детей является надежным показателем продуманного содержания занятия и его квалифицированного проведения.

Если общая плотность занятия, при правильной организации, приближается к 100%, то моторная плотность может быть оценена только относительно педагогических задач занятия. Наименьшая моторная плотность может быть при условии, если на занятии применяется 1/3 нового материала, тогда моторная плотность 65–67% считается нормой. Если же занятие решает задачи закрепления и совершенствования движений, то моторная плотность должна приближаться к 68–80%.

Эффективность проведения физкультурных занятий оценивается не только по успешному решению образовательных задач и влиянию на развитие личности, но и по оздоровительному воздействию на организм. Достаточная двигательная активность, с одной стороны, обеспечивает хорошее усвоение материала (при необходимом повторении материала) при разучивании, а с другой стороны, позволяет обеспечить тренирующее воздействие на организм ребенка. Величина нагрузки и правильное ее распределение в течение занятия *определяется по физиологической кривой*, которая фиксирует работу сердечно-сосудистой системы при выполнении всех физических упражнений, включенных в разные части занятия.

По данным Г. П. Юрко, при правильном распределении нагрузки в вводной части занятия пульс должен повыситься на 15–20% от исходного, увеличение пульса после выполнения общеразвивающих упражнений может составлять 40% от исходного; выполнение основных движений и проведение подвижной игры должны приводить к увеличению пульса на 70–80% от исходного, а в заключительной части занятия оно увеличивается всего на 10–15% от исходного. Спустя 3–4 мин после занятия пульс должен вернуться к исходному уровню.

### **5.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня**

#### **Утренняя гимнастика**

**Значение:** вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

**Условия, место и время проведения:** проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, возможно, босиком.

#### **Варианты проведения утренней гимнастики**

##### **1. Традиционная с использованием общеразвивающих упражнений**



Во водной части организуется непродолжительная ходьба и легкий бег, после чего дети строятся для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве 3–7 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные, и подвижные игры. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег). В заключительной части проводится ходьба или малоподвижная игра.

## **2. Игрового характера**

Могут быть включены 2–3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5–7 общеразвивающих упражнений имитационного характера типа «Снежинки кружатся», «Бабочки летают». Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

## **3. С использованием полосы препятствий**

Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа, чередовать физкультурные пособия. Можно создавать полосы препятствий с использованием разнообразных модулей.

## **4. С включением оздоровительных пробежек**

Проводится обязательно на воздухе, небольшими подгруппами по 5–7 человек. Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3–4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100–200–300 м (один–два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

## **5. С использованием простейших тренажеров**

Общеразвивающие упражнения с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Беговая дорожка», «Гребля» и др.).

# **Физкультминутки**

Это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

**Значение:** улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

**Длительность физкультминуток:** 1,5–2 минуты; рекомендуется проводить, начиная со средней группы.

## **Варианты проведения физкультминуток**

**1. В форме общеразвивающих упражнений** — подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3–4 упражнения

для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

**2. В форме подвижной игры** — подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

**3. В форме дидактической игры с движениями** — хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

**4. В форме танцевальных движений** — используются между структурными частями занятия под звукозапись, пения воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

**5. В форме выполнения движений под текст стихотворения** — при подборе стихотворения обращается внимание на следующее: текст стихотворений должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки; преимущество отдается стихам с четким ритмом; содержание текста стихотворения должно сочетаться с темпом занятия, его программной задачей.

**6. В форме любого двигательного действия и задания** — отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, едем на машине и др.).

#### **Требования к проведению физкультминуток:**

- проводятся на начальном этапе утомления (8–13–15-я минуты занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;
- комплекс физкультминутки обычно состоит из 2–4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

#### **Динамическая (физкультурная) пауза**

**Назначение:** физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей.

**Содержание двигательной активности:** состоит из трех-четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Удочка», «Перетягивание каната», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

**Требования к подбору упражнений:**

- упражнения должны быть хорошо знакомы детям;
- просты по содержанию;
- с небольшим количеством правил;
- не длительны по времени (не более 10–12 минут);
- доступны.

Они должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее. В конце физкультурной паузы надо предложить детям различные дыхательные упражнения.

**Длительность физкультурной паузы:** проводится во время перерыва между занятиями. Продолжительность составляет не более 10 минут.

**Место проведения физкультурной паузы:** любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор).

## **5.4. Формы организации активного отдыха**

### **Физкультурный досуг**

**Физкультурный досуг** — одна из наиболее эффективных форм активного отдыха.

**Задачи воспитателя при проведении досуга**

**Младший дошкольный возраст.** Необходимо привлекать детей к сильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями.

**Средний дошкольный возраст.** Необходимо приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

**Старший дошкольный возраст.** Необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального обращения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

### **Варианты физкультурных досугов**

**Первый строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях** (проводится во всех возрастных группах):

- игры малой и средней подвижности (2–3 раза);
- аттракционы, двигательные задания в игровой форме;
- игра соревновательного характера или игра большой подвижности;
- игра малой подвижности.

**Второй строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях** (проводится со II полугодия в средней группе); в основу органи-

зации должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода:

- до начала и после выполнения проводятся подвижные игры;
- одна подгруппа детей выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений. Вторая — развитие скорости, быстроты реакции.

**Третий** «Веселые старты» строится в основном на играх эстафетах (Проводится в старшей и подготовительной группах):

- игра-эстафета (не должна быть более трех этапов);
- аттракционы, не несущие большой нагрузки;
- конкурс считалок, загадок, пословиц;
- эстафета.

**Четвертый** строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков (проводится в старшей и подготовительной группах);

- деление группы на две равные по силам команды;
- перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга;
- обмен вымпелами, выбор площадки или корзины;
- выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло;
- подведение итогов.

**Пятый** музыкально-спортивный (проводится в старшей и подготовительной группах):

- дети под музыку выполняют произвольные упражнения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами);
- воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить целую музыкальную композицию;
- проведение подвижной игры;
- предлагается прослушать мелодичную музыку;
- после прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, состоящую из разных произвольных движений;
- дети двигаются под музыку.

### **Методические требования при проведении физкультурного досуга:**

- проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы;
- организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня;
- предназначается для одной–двух групп дошкольного учреждения;
- проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе;
- длительность:  
младшая и средняя группа — 20–30 мин;  
старшая группа — 35–40 мин;

подготовительная группа — 40–50 мин;

- в младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание досугов может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет;
- физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам;
- используется музыкальное сопровождение;
- физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.

### **Физкультурные праздники**

**Назначение:** способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

**Длительность:** 1 ч — 1 ч 20 мин, проводится, начиная со средней группы, 2–3 раза в год.

**Место проведения:** на участке дошкольного учреждения, в ближайшем парке, лесу, на поляне, на стадионе.

**Подготовка праздника:** ее осуществляет педагогический коллектив дошкольного учреждения, родители. Активными участниками подготовки к празднику должны быть дети старших групп.

#### **Необходимо для праздника:**

- определить задачи праздника, дату, время, место его проведения;
- составить сценарий, подготовить красочное оформление площадки (зала);
- продумать музыкальное сопровождение;
- подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;
- подготовить сюрпризы;
- выделить ответственных за подготовку и проведение праздника;
- определить количество участников каждой возрастной группы дошкольного учреждения;
- обозначить порядок проведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

**Содержание праздника:** включаются подвижные и спортивные игры, народные игры, игры с пением, эстафеты, танцы, аттракционы, общеразвивающие упражнения, упражнения с элементами акробатики, музыкально-ритмические движения. Используются игровые приемы, игровые упражнения, загадки.

#### **Методические требования к организации праздника:**

- сценарий должен соответствовать девизу праздника (основной идее);
- программа должна соответствовать возрасту детей;
- литературное содержание должно быть методически ценным;
- необходимо музыкальное сопровождение;
- содержание праздника должно быть доступно, оригинально, интересно, способствовать активизации детей;

- оформление праздника должно быть красочным;
- обязательное участие родителей — показатель эффективной работы дошкольного учреждения.

### **Самостоятельная двигательная деятельность**

**Значение.** Способствует укреплению здоровья, укреплению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

**Методические требования к организации самостоятельной двигательной деятельности:**

- организация физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий, безопасность;
- время для самостоятельной двигательной деятельности детей должно быть закреплено в режиме дня (в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время);
- воспитатель должен владеть специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Дайте обоснование и характеристику двигательному режиму, который должен соблюдаться в дошкольном учреждении.
2. Назовите основные формы организации двигательной деятельности детей в ДОУ. В чём отличие урочных от неурочных форм занятий физическими упражнениями?
3. Какие задачи решают физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня?
4. Какие условия должны быть реализованы при организации самостоятельной двигательной деятельности детей?
5. Почему необходимо выполнять требования к организации занятия по физической культуре? Какие задачи решаются педагогом в каждой из частей занятия?
6. Каким образом можно регулировать нагрузку на организм занимающихся при проведении различных форм организации двигательной деятельности?

## ГЛАВА 6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

### 6.1. Определения уровня развития психофизических качеств дошкольников

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является **физическая подготовленность**.

Ее диагностика позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями;
- выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- развивать интерес к занятиям физической культурой;
- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

**Физическая подготовленность** определяется уровнем сформированности **психофизических качеств** (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на **сензитивные периоды развития психофизических качеств**.

В 3–4 года — быстрота, выносливость, мышечная сила;

В 4–5 года — быстрота, выносливость, гибкость;

В 5–6 лет — скоростно-силовые качества и выносливость;

В 7 лет — ловкость и выносливость.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь.

Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование — в начале учебного года (в сентябре), второе — в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОУ.

Диагностика физического развития проводится в начале и конце года. В процессе ее оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, вос-

питание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость)

На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта. Воспитатели подводят итоги в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Методика проведения диагностики проста. На основе полученной информации от всех специалистов определяются направления работы в целом по учреждению, по каждой возрастной группе.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведется специалистами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и здоровья детей.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества — бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4–7 лет); прыжок в длину с места (4–7 лет), метание мешочка с песком правой и левой рукой; координационные способности, в том числе удержание равновесия; гибкость — наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4–7 лет), выносливость и быстрота.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота — бег на 30 м (4–7 лет); скоростно-силовые качества — метание мешочка с песком весом 150–200 г (4–7 лет); ловкость — челночный бег 3х10 м (4–7 лет); выносливость — бег 90 м (5 лет), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет).

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке — для метания мешочка с песком. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания (по состоянию здоровья). Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание вдаль.

Высокий уровень — ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

Средний уровень — ребенок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет).

Низкий уровень — ребенок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Определение физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. Во вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста, это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной — малоподвижная игра или игровое упражнение — релаксация.



## Определения уровня сформированности быстроты

### Бег на 30м

**Предварительная работа.** На беговой дорожке (ширина — 3 м, длина 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

**Методика обследования.** Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4–5 лет — наклоны, приседания; для детей 6–7 лет — комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. «*Рисуем головой*». И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).

2. «*Рисуем локтями*». И.п. — ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 — круговые движения локтями вперед; 3–4 — круговые движения локтями назад (по 4 раза).

3. «*Рисуем туловищем*». И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).

4. «*Рисуем коленом*». И.п. — одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 — круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 — вернуться в исходное положение (по три раза).

5. «*Рисуем стопой*». И.п. — одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз). После разминки детям 4–5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6–7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»).

Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей — двух мальчиков или двух девочек — (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

*Количественный показатель: время бега (в мин.).*

### Качественный показатель

#### Младший возраст

1. Туловище прямое (или немного наклонено).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

#### Средний возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40–50 градусов).

#### Старший возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
  2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
  3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70 градусов).
  4. Прямолинейность, ритмичность бега.
- Высокий уровень** — соответствие всем показателям.  
**Средний уровень** — соответствие трем показателям.  
**Низкий уровень** — соответствие двум показателям.

### **Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств**

#### **Прыжок в длину с места**

**Предварительная работа.** В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку — (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

**Методика тестирования.** С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4–5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением в перед); дети 6–7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4–5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6–7 лет — встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.

*Количественный показатель: длина прыжка (в см).*

#### **Качественные показатели.**

##### **Младший возраст**

1. И.п.: Чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги.

##### **Средний возраст**

1. И.п.: а) Ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) Двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх — вперед.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

##### **Старший возраст**

1. И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полупри-

седание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Высокий уровень** — соответствие всем показателям.

**Средний уровень** — соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** — соответствие двум показателям.

### **Прыжок в высоту с места**

**Предварительная работа.** В зале готовят измерительные ленты.

**Методика обследования.** Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6–7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

*Количественный показатель: высота подскока (в см).*

### **Бросок набивного мяча**

**Предварительная работа.** В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 гр. Для детей 4–5 лет и 1000 гр. для детей 6–7 лет.

**Методика обследования.** Во вводную часть для детей 4–5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6–7 лет — отжимания от пола (для мальчиков — на прямых ногах, для девочек — на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

*Количественный показатель: дальность броска (в см).*

### **Метание мешочка с песком**

**Предварительная работа.** На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см. на дистанции 2 м.). Готовят 3 мешочка с песком весом 200г, мел.

**Методика обследования.** После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер по-

сле каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

*Количественные показатели: дальность броска (в см).*

**Качественные показатели.**

**Младший возраст.**

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

2. Замах небольшой поворот вправо.

3. Бросок: с силой.

**Средний возраст.**

1. И.п.: а) Стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз — назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх — вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль — вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

**Старший возраст.**

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть — вверх.

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль — вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

**Высокий уровень** — соответствие всем показателям.

**Средний уровень** — соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** — соответствие двум показателям.

### **Определение уровня сформированности гибкости**

**Предварительная работа.** Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

**Методика обследования.** С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше их положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего

пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки.

*Количественный показатель: величина наклона (в см).*

### **Определения уровня сформированности выносливости**

**Предварительная работа.** Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет — 90 м, 6 лет — 120 м, 7 лет — 150 м.

**Методика обследования.** Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Проводится на беговой дорожке с высокого старта. Дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стойкой бегут к линии финиша. Выносливость оценивается по непрерывному бегу. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

### **Определения уровня координационных способностей**

**1. Определение ловкости. Предварительная работа.** На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте — 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише — стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

**Методика обследования.** Инструктор дает задание — пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

*Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.*

**2. Определение ловкости. Предварительная работа.** Готовят мячи диаметром 20 см.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает детям 5–6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет — отбивать мяч, не сходя с места. *Количественный показатель: количество бросков и ударов.*

### **3. Определение равновесия.**

**Предварительная работа.** Готовят секундомер и протокол.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

*Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.*

## 6.2. Определение качества выполнения движения

При оценке качества выполнения движения исключить:

- 1) возрастную дискоординацию;
- 2) медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический рефлекс и т. д.);
- 3) степень значимости ошибок:  
 грубые — **синего цвета**  
 средние — **зелёного цвета**  
 мелкие — **красного цвета**

№ п/п	Основное движение	Степень значимости ошибки		
		Грубые <b>синий цвет</b>	Средние <b>зелёный цвет</b>	Мелкие <b>красный цвет</b>
1.	Техника бега по прямой на быстроту 10 м, 20 м, 30 м	1. Несогласованность движений рук и ног	1. Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук. 2. Бег на полусогнутых ногах. 3. Неравномерность шагов. 4. Нарушение прямолинейности.	1. Ошибка в принятии исходного положения.
2.	Техника бега на выносливость 30 м, 90 м, 120 м, 150 м.			
3.	Техника бега 3x5 м, 3x10 м «челночный бег» (координация движений)			
4.	Техника прыжка в длину с места	1. Отсутствие фазы полета. 2. Жесткое приземление. 3. Падение вперед или назад, с опорой на руки.	1. Отсутствие замаха. 2. Толчок с одной ноги.	1. Ошибка в принятии исходного положения.
5.	Оценка гибкости из и.п. стоя на скамейке	1. Потеря равновесия.	1. Сгибание ног в коленном суставе.	1. Ошибка в и.п.
6.	Техника упражнения на пресс	1. Выполнение с отталкиванием локтями или с помощью взрослого	1. Потеря вертикальности направления движения	1. Подъем туловища слегка — не доходит до 90°
7.	Техника метания правой (левой) рукой	1. Несогласованность движения ног, туловища и рук.	1. Ошибка в принятии исходного положения «замах»	1. Ошибка в исходном положении.
8.	Техника броска набивного мяча	2. Нарушение траектории полета предмета.	2. Ошибка в движении руки. 3. Ошибка при сохранении равновесия.	2. Недостаточная амплитуда движения
9.				

Подводя итоги диагностики, важно не просто установить уровень сформированных психофизических качеств (высокий, средний, низкий), но выявить темп прироста психофизических качеств у каждого ребенка, который можно определить по формуле В. И. Усакова:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где  $W$  — прирост показателей (%),  $V_1$  — исходный уровень,  $V_2$  — конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста:

- неудовлетворительно: до 8% прирост за счет естественного роста;
- удовлетворительно: 8–10% прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности;
- хорошо: 10–15% прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
- отлично: свыше 15% за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором дается оценка социального, физического и психического здоровья ребенка.

## **ГЛАВА 7. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Медико-педагогические наблюдения проводятся врачом или медицинской сестрой совместно с заведующим, старшим воспитателем, инструктором по физической культуре. Главное внимание в этой работе необходимо уделять двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную деятельность детей в свободных и организованных ее формах. Оценка двигательного режима проводится на основании комплекса показателей:

1. Времени двигательной деятельности детей с отражением содержания и качества в различные режимные моменты, определяемого с помощью метода индивидуального хронометража.
2. Объема двигательной деятельности с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности.
3. Интенсивности двигательной деятельности методом пульсометрии (подсчет частоты сердечных сокращений в уд./мин) при выполнении различных видов мышечной деятельности.

Как показали исследования, в настоящее время во многих дошкольных учреждениях существующий двигательный режим позволяет восполнить лишь 50–60% естественной потребности детей в движениях. Удовлетворение возрастных потребностей детей в движении в отведенное режимом время может быть осуществлено только при очень четкой организации их деятельности, строгом выполнении требований по содержанию этой деятельности в каждом режимном отрезке. Поэтому необходимо обеспечить не только выполнение режима по времени, но и по объему движений; количество движений за дневное время пребывания в дошкольном учреждении — по шагомеру для детей в возрасте: трех лет — 9000–9500 движений; четырех лет — 10000–10500; пяти лет — 11000–12000; шести лет — 13000–13500; семи лет — 14000–15000.

Для достижения такого уровня двигательной активности более 70% ее должно быть реализовано при использовании организованных форм двигательной деятельности детей (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, спортивные упражнения, прогулки, физические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями, музыкальные занятия).

Физкультурные занятия являются основной формой организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. При этом решаются взаимосвязанные задачи — оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Осуществляя медико-педагогические наблюдения на физкультурных занятиях, врач, медицинская сестра, педагог должны ознакомиться с планом занятий, проверить, соответствует ли план I и содержание занятий требованиям Программы для детей данного возраста, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности детей.



*Общая их плотность* представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах:  $\text{Общая плотность} = \text{полезное время} / \text{продолжительность занятия} \times 100$ . Общая плотность занятия должна составлять не менее 80–90%.

*Моторная плотность* характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемым ребенком на выполнение движений, ко всему времени занятия, выраженным в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70–85%. В зависимости от задач конкретного занятия и его содержания моторная плотность может меняться от 60 до 85%, особенно в младших возрастных группах.

$\text{Моторная плотность} = \text{время, затраченное на движения} / \text{общее время занятия} \times 100$ .

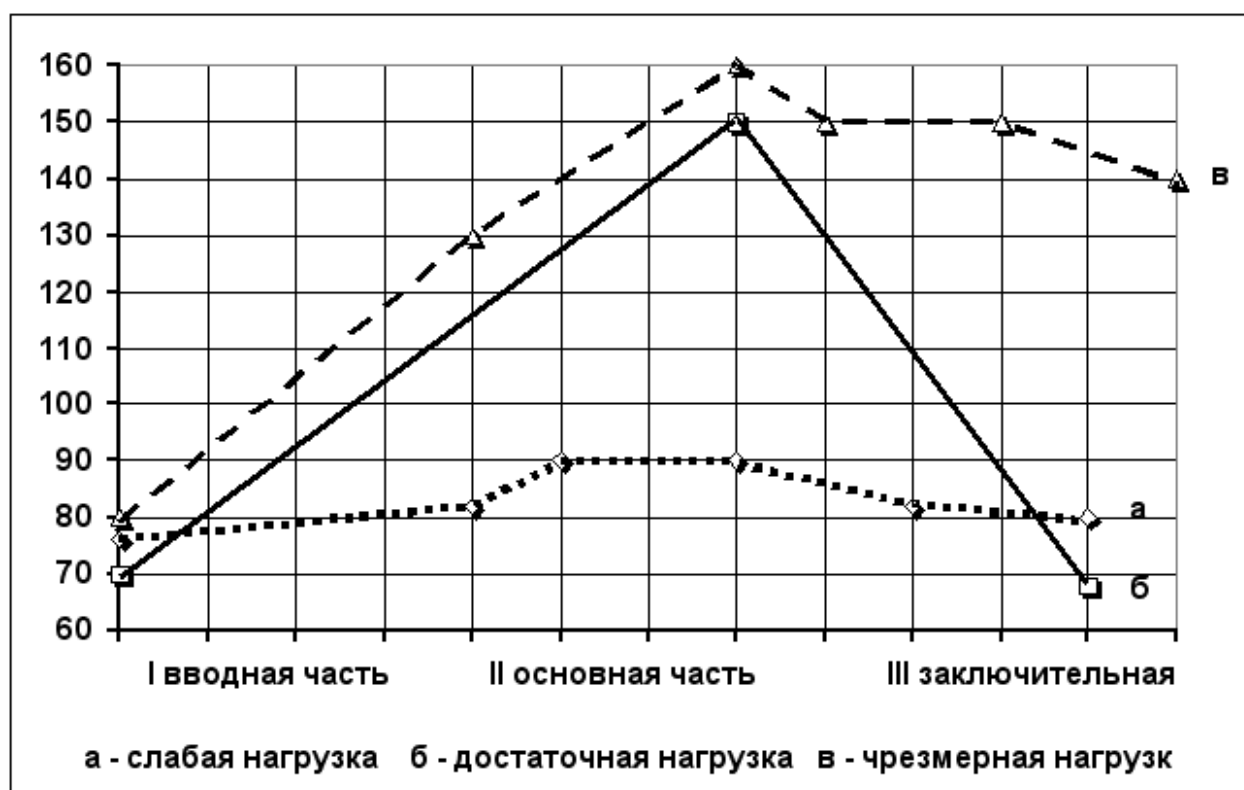
Количественная характеристика двигательной активности детей на занятии может быть получена с помощью шагомера. Шагомер позволяет фиксировать основные движения, в которых принимает участие большинство крупных мышечных групп (шаги при ходьбе и беге, приседания, подскоки, наклоны и т. д.), не регистрируя движений отдельных мышечных групп (плечевого пояса, рук, ног). Использование шагомеров дает также количественную характеристику проведения физкультурного занятия.

Двигательная активность детей зависит от методики и организации занятия. Она выше при использовании фронтального, поточного или группового способов организации детей. Но на первых этапах обучения и при выполнении сложных движений особое значение имеет индивидуальный метод.

Нагрузка зависит от числа упражнений, частоты их повторения, амплитуды и темпа движений. Интенсивность мышечной нагрузки зависит от подбора физических упражнений, их сложности и сочетания, частоты повторений. При подборе и использовании физических упражнений для нормирования физической нагрузки следует ориентироваться на сдвиги частоты сердечных сокращений при их выполнении. Частота сердечных сокращений отражает влияние физической нагрузки на организм детей и имеет прямую связь с характером энергообеспечения мышечной деятельности.

Для определения интенсивности мышечной нагрузки, правильности построения занятия и распределения физической нагрузки проводят измерение частоты сердечных сокращений 10-секундными отрезками до занятия, после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений подвижной игры, заключительной части и в восстановительном периоде в течение 3–5 мин.

На основании изменений частоты сердечных сокращений строят физиологическую кривую занятия — графическое изображение частоты сердечных сокращений. По горизонтали откладываются в масштабе времени части занятия, а по вертикали — показатели частоты сердечных сокращений.



**Рис. 3. Физиологические кривые занятий физической культурой с различной нагрузкой**

При правильно построенном занятии физиологическая кривая постепенно повышается от начала занятия к основной его части. Максимальная частота сердечных сокращений обычно достигается во время подвижной игры, что объясняется как увеличением нагрузки, так и большим эмоциональным возбуждением детей. Обычно в вводной части занятия частота сердечных сокращений возрастает на 15–20%, в основной части — на 50–60% по отношению к исходной величине, а во время подвижной игры учащение ее достигает 70–90% (до 100%). В заключительной части частота сердечных сокращений снижается и превышает исходные данные на 5–10%, после занятий (спустя 2–3 мин) возвращается к исходному уровню. В зависимости от содержания занятия, формы организации и методики проведения можно получить кривые различного типа, с одной или несколькими вершинами.

Для обеспечения тренирующего эффекта на физкультурных занятиях средний уровень частоты сердечных сокращений для детей 5–7 лет — 140–150 уд./мин, 3–4 лет — 130–140 уд./мин. Средний уровень частоты сердечных сокращений за все время занятия определяется суммированием частоты сердечных сокращений после: 1) вводной части, 2) общеразвивающих упражнений, 3) основных видов движений, 4) подвижной игры, 5) заключительной части и деления на 5.

В зависимости от интенсивности мышечной нагрузки находятся и энергозатраты организма. Наибольшие затраты энергии отмечаются во время бега (по сравнению с покоем возрастают в 3–4 раза) и во время подвижной игры (в 5 раз). После занятия на 2–3 мин энергозатраты остаются выше исходного

уровня на 15–20%. Эти данные указывают на необходимость четкого и правильного проведения заключительной части занятия.

При проведении медико-педагогических наблюдений рекомендуется пользоваться протоколом.

Важное значение при проведении медико-педагогических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления.

Таблица 3

### Внешние признаки утомления у детей

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление – переутомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, синюшность; страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движения, внимание	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

Осуществляя контроль, необходимо отмечать внешние признаки утомления и степень их выраженности. При значительном утомлении все перечисленные признаки резко выражены. При наличии средних признаков утомления у ряда детей воспитатель должен ограничить для них нагрузку, уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых и т. д. Если у всех детей имеют место выраженные признаки утомления, воспитатель должен задуматься о соответствии предлагаемой нагрузки уровню физической подготовленности детей данной группы и соответственно снизить ее и перестроить занятие.

Эффективность занятия зависит не только от правильного его построения, но и от достаточного оборудования зала и соблюдения соответствующих гигиенических условий.

## Определение функционального состояния организма

Для *определения функционального состояния организма* и решения вопроса об индивидуальных назначениях физических нагрузок используются пробы с дозированной мышечной нагрузкой. Эти пробы проводятся детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья (II и III группы здоровья) и после длительных заболеваний. Проведение функциональных проб обязательно для детей, занимающихся в спортивных секциях.

Для детей раннего возраста может быть рекомендована *функциональная проба с переменой положения тела* (из положения лежа в положение стоя). Хорошим показателем считается учащение частоты сердечных сокращений не более чем на 10 уд./мин, повышение систолического давления на 5–10 мм рт.ст., диастолическое давление может не изменяться. Эти показатели свидетельствуют о нормальной возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Увеличение частоты сердечных сокращений более чем на 10 уд./мин указывает на повышенный тонус симпатического отдела. Уменьшение систолического и диастолического давления на 10 мм рт.ст. и более расценивается как неудовлетворительный показатель реактивности сердечно-сосудистой системы.

Для детей четырех–семи лет вполне доступной, легко воспроизводимой является *проба Мартинэ-Кушелевского* — 20 приседаний за 30 с. Эта проба широко применяется во врачебно-физкультурной практике у взрослых и детей. Дети 3 и 4 лет (менее подготовленные) могут выполнять пробу в 10 приседаний за 15 с при помощи взрослого. Оценка результатов пробы проводится: а) по степени изменения частоты сердечных сокращений, дыхания и показателей артериального давления тотчас же после нагрузки; б) по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после функциональной пробы отмечается учащение частоты сердечных сокращений на 25–50% по отношению к исходной величине, дыхания — на 4–6 дыханий в 1 мин, повышение систолического давления на 5–15 мм рт.ст., диастолическое не изменяется или снижается на 5–10 мм рт.ст. Возвращение всех показателей к исходным величинам наблюдается в течение первых 2–3 мин. Общее самочувствие ребенка остается хорошим.

Отклонением от нормальной реакции следует считать учащение частоты сердечных сокращений более чем на 50%, значительное учащение дыхания (видимая на глаз одышка), значительное увеличение систолического давления — более 15 мм рт.ст., увеличение диастолического более чем на 10 мм рт.ст. Время возвращения всех показателей к исходным величинам — более 3 мин.

С целью определения возрастной динамики физической работоспособности и влияния на организм детей различных средств и методов физического воспитания может быть рекомендован *тест PWC<sub>170</sub>*, при котором величина работоспособности выражается объемом работы при заданном ритме сердечных сокращений 170 уд./мин.

Детям дошкольного возраста для оценки физической работоспособности может быть рекомендована проба «степ-тест» (т. е. подъем на ступеньку). Проведение данной пробы обязательно для детей, занимающихся в спортивных секциях

или с повышенной физической нагрузкой, так как она позволяет дать качественную оценку реакции аппарата кровообращения при физической нагрузке.

При организации физического воспитания следует учитывать и индивидуально-типологические особенности детей. Дети с уравновешенными нервными процессами имеют высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, обладают высокой способностью к длительной работе умеренной интенсивности, охотнее работают в умеренном темпе.

Дети с преобладанием процесса возбуждения также имеют высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, охотнее работают в быстром темпе. Показатели работоспособности наилучшие при выполнении скоростных нагрузок. Общеразвивающие упражнения они стараются выполнять в более быстром темпе, поэтому совершают много ошибок. Воспитателю следует обращать внимание ребенка на необходимость затормаживать ненужные движения.

Дети, отличающиеся слабостью нервных процессов, имеют более низкий уровень развития скоростно-силовых качеств, охотнее работают в умеренном темпе, медленнее овладевают сложными двигательными навыками, имеют сравнительно более низкую работоспособность при всех видах работы. В процессе обучения нуждаются в большем количестве повторений, в дополнительных занятиях. Для их успешного обучения большое значение имеет одобрение воспитателя.

Все дети, посещающие дошкольное учреждение, должны заниматься физкультурой. В зависимости от состояния здоровья, функционального состояния, особенностей физической подготовленности они могут иметь временные ограничения. С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются 2 группы детей:

I — *основная группа*, — не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

II — *ослабленная группа*, — имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий.

К ослабленной группе относятся дети II, III и IV групп здоровья, в основном часто болеющие («группа риска»), они реконвалесцентны после длительных заболеваний. Дети, отнесенные к ослабленной группе, должны иметь индивидуальные назначения закаливающих мероприятий, в рамках всех разделов физического воспитания в детском саду получать более низкую физическую нагрузку. Для этого воспитатель при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений уменьшает число повторений каждого упражнения в игре, при выполнении спортивных и беговых упражнений. С такой же нагрузки должны начинать дети, вернувшиеся в дошкольное образовательное учреждение после болезни (ОРЗ, обострение хронического тонзиллита, хронического бронхита и др.). Индивидуально врач решает вопрос о необходимости освобождения ребенка на 1–2 физкультурных занятия на открытом воздухе после его длительного отсутствия в детском саду по болезни (более 1 мес.) — грипп, пневмония, ангина, детские инфекции. Двигательная

деятельность этих детей должна быть ограничена, однако ежедневные занятия физическими упражнениями, утренней гимнастикой для них обязательны.

Заключение о функциональных возможностях этих детей и допустимости для них нагрузки в полном объеме решается на основании изменения частоты сердечных сокращений во время физкультурных занятий (физиологическая кривая) и времени восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки. Наряду с этим учитываются показатели динамики состояния здоровья детей при особом внимании к частоте и длительности заболеваний за предшествующий период.

Дети ослабленной группы находятся под постоянным наблюдением медицинских работников и при положительных сдвигах в состоянии здоровья без задержки переводятся на общий режим дошкольного учреждения.

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаливающих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения воспитателей групп. Дети, отнесенные к ослабленной группе и за время пребывания в детском саду не переведенные в основную, в школе занимаются по программе физического воспитания «подготовительной» группы.

## **ГЛАВА 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

### **8.1. Требования к условиям организации занятия дошкольников**

Эффективность занятий физическими упражнениями и свободной двигательной деятельности детей зависит от условий, в которых они проводятся. Максимальный оздоровительный эффект наблюдается при проведении занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и т. д. на открытом воздухе. Спортивная площадка и физкультурный зал в каждом дошкольном учреждении должны быть оборудованы в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.1.3049-13.

Индивидуальные пособия по своим размерам и весу должны соответствовать возрастным особенностям детей. Дети занимаются в спортивной форме — удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На ногах — обувь на резиновой подошве. При наличии условий (теплый пол) можно заниматься босиком. При занятиях на воздухе одежда детей должна соответствовать требованиям, изложенным в методических рекомендациях по закаливанию детей в дошкольных учреждениях.

Воспитатель должен быть в спортивном костюме и соответствующей обуви. Медицинская сестра дошкольного учреждения должна осуществлять постоянный контроль за гигиеническим состоянием мест проведения физических упражнений, инвентаря, обеспечением безопасности детей.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Освещенность зала — не менее 200 лк на уровне 0,5 м от пола. Осветительная арматура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2–2,5 кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

## **Материалы и оборудование.**

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.

2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.

4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

## **8.2. Основные причины травматизма детей в дошкольных образовательных учреждениях на физкультурных занятиях**

### **1. Нарушение правил организации занятий**

- проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход, и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

### **2. Нарушение в методике преподавания**

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка, упражнениям без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением южных упражнений, игр, эстафет.

### **3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды**

- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- скользкая кожаная или пластиковая жесткая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т. п.).
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее; длинные, не убранные в косу или не подобранные на резинку волосы у девочек;
- очки у плохо видящих детей, не закрепленные на затылке резинкой.



#### **4. Отсутствие систематического врачебного контроля над физическим воспитанием**

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

#### **5. Недооценка значения страховки и помощи**

- отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

#### **6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования**

- малые размеры зала или площадки для занятий;
- неровности пола, расщепленные половицы, незакрепленные половицы паркета;
- неисправность коврового покрытия и матов (разрывы, разошедшиеся швы) и отсутствие его надежного крепления к полу;
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
- расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
- колонны и выступы, не обитые мягким материалом;
- отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Таким образом, для предотвращения травматизма детей на физкультурных занятиях должны соблюдаться все правила организации занятия, требования к методике преподавания физической деятельности, соблюдение санитарно-гигиенических условий и форм одежды. Обязательный систематический врачебный контроль над физическим состоянием детей, осознано оценивать значение страховки и помощи; место занятия, инвентарь и оборудование должно находиться в удовлетворительном состоянии.

### **8.3. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду**

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, воспитатель должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра преподавателя, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т. д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Воспитатель (инструктор по физической культуре) осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

7. При организации занятия воспитатель должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, воспитатель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Воспитатель (инструктор по физической культуре) в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

### **Лица ответственные за организацию работы в детском саду**

**1. Заведующий** несет ответственность за организацию всей работы, обеспечивает необходимые условия, осуществляет руководство и контроль над деятельностью сотрудников детского сада в решении задач физического воспитания. Заведующий обязан обеспечить оборудование физкультурного зала, площадки, групповых комнат и участков: приобретать физкультурный инвентарь, атрибуты; следить за санитарно-гигиеническими условиями в помещении и на участке, заботиться о подборе литературы и материалов для методического кабинета.

В целях оказания помощи воспитателям и контроля над их работой заведующий ведет наблюдения на физкультурных занятиях, во время проведения подвижных игр и других форм работы по физическому воспитанию. Заведующий просматривает также методическую документацию и оказывает помощь в составлении плана, в оформлении журнала учета физической подготовленности и в анализе данных обследования уровня развития двигательных навыков и физических качеств. Для повышения квалификации педагогического коллектива заведующий организует консультации, открытые занятия, ставит на обсуждение педагогического совета различные вопросы по физическому воспитанию. Кроме того, направляет воспитателей для участия в мероприятиях, проводимых окружными методическими кабинетами.

**2. Старший воспитатель,** помимо мероприятий по повышению квалификации воспитателей, контроля над их работой, уделяет большое внимание оснащению методического кабинета необходимой литературой и документацией: планы-конспекты всех форм работы по физическому воспитанию, журналы учета физической подготовленности, материалы для родителей, ширмы с данными физического развития детей. Большое внимание уделяет изучению положительного опыта работы и его распространению: организует проведение открытых занятий, их обсуждение, помогает воспитателям групп обобщить свой опыт, оформить доклады и выступления на Педагогических чтениях. Старший воспитатель систематически следит за новинками литературы, активно участвует в мероприятиях, проводимых окружными методическими кабинетами.

**3. Инструктор по физической культуре** проводит непосредственную работу по физической культуре. Должен иметь необходимую теоретическую и практическую подготовку, систематически повышать свою квалификацию. Для осуществления задач физического воспитания должен изучить содержание и требования «Типовой программы воспитания и обучения в детском саду», уметь грамотно проводить все формы работы с детьми: физкультурные занятия, подвижные игры; а также правильно оформляет документацию по планированию и учету работы. При проведении физических упражнений инструктору нужно уметь:

- а) правильно и четко показывать движения, подавать команды и распоряжения;
- б) предупреждать и исправлять ошибки;
- в) оказывать помощь, детям и обеспечивать страховку;
- г) осуществлять наблюдение за самочувствием детей, их вниманием, интересом к занятиям, активностью, дисциплинированностью, а также за качеством выполнения физических упражнений.

Инструктору по физической культуре необходимо разбираться в состоянии здоровья детей, уметь вести учет уровня развития двигательных навыков и физических качеств. Инструктор должен постоянно анализировать свою работу и изучать опыт передовых педагогов, участвовать в проведении и обсуждении открытых занятий по физической культуре, выступать на педагогических совещаниях, готовить материалы для методического кабинета. Не менее важно проводить систематическую работу с родителями. Инструктор подготавливает и проводит беседы, консультации, собрания, открытые дни, занятия для родителей.

Таким образом, ответственными лицами за организацию работы в детском саду являются заведующий детским садом, старший воспитатель и воспитатель или инструктор по физической культуре.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э. Й. Адашкявичене. – М., 1992. – 182 с.
2. Бочарова, Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ [Текст] : программно-методическое пособие / Н. И. Бочарова. – М. : Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
3. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / П. П. Будинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – М., 1990. – 148 с.
4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] / Б. Р. Голощапов. – М. : Просвещение, 2001. – 196 с.
5. Голощёкина, М. П. Лыжи в детском саду [Текст] / М. П. Голощёкина. – М., 1977. – 114 с.
6. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова. – М. : 5 за знания, 2005. – 112 с.
7. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников [Текст] : учеб. пособие / В. А. Деркунская. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
8. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века [Текст] /авт.-сост. Ю. Е. Антонов [и др.]. – М., 2000. – 66 с.
9. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1978. – 368 с.
10. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова. – М. : Академия, 2002.
11. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы [Текст] / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. – М. : Академия, 2003. – 160 с.
12. Маханёва, М. Д. Воспитание здорового ребёнка [Текст] / М. Д. Махнёва. – М., 2000. – 114 с.
13. Муравьёв, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст] : методическое пособие / В. А. Муравьёв, Н. Н. Назарова. – М. : Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
14. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 1973. – 274 с.
15. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] : методич. пособие / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. – М. : Просвещение, 1983. – 216 с.
16. Прокопенко, В. И. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях и школах [Текст] : учеб.-метод. пособие /

- В. И. Прокопенко, Л. Н. Волошина, Ю. И. Громыко ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2002. – 334 с.
17. Рунова, М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду [Текст] / М. А. Рунова – М. : Просвещение, 2000. – 256 с.
18. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
19. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст] : методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
20. Теория и методика физической культуры дошкольников [Текст] : учеб. пособие / под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарёва. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС ; М. : ТЦ «СФЕРА», 2008. – 656 с.
21. Физическое развитие дошкольников [Текст] / под ред. Н. В. Микляевой. – М. : ТЦ Сфера, 2015. – Ч. 1-2. – 144 с.
22. Филиппова, С. О. Мир движений мальчиков и девочек [Текст] : метод пособие / С. О. Филиппова. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 96 с.
23. Хухлаева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1984. – 374 с.
24. Цвынтарный, В. В. Играем пальчиками и развиваем речь [Текст] / В. В. Цвынтарный. – СПб. : Лань, 1996. – 32 с.
25. Шишкина, В. А. Движение+движения [Текст] : кн. для воспитателя дет. сада / В. А. Шишкина. – М. : Просвещение, 1992. – 96 с.

Учебное издание

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
ДОШКОЛЬНИКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ  
И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**

Уральский государственный педагогический университет.  
620017 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.  
E-mail: uspu@uspu.me